

मंत्र विज्ञान

दीक्षा एवं अभ्यास

स्वामी वेद भारती

Books by Swami Veda Bharati

Our Mission from Saint Elizabeth Copley

1983

Envisioned: Filled or Stopped?

Karma and Meditation

Meditation and the Art of Dying

Meditation: the Art & Science

Night Birds: A Collection of Short Writings

Philosophy of Hatha Yoga

Sayings-Saying Nothing Says it All

Song of the Lord: Gita in Yoga Vasodha

Subtle than the Subtle

The Himalayan Tradition of Yoga Meditation

The Light of Ten Thousand Suns

What is Right with the World?

Yoga Sutra of Patanjali Vol I (Samadhi-Pada)

Yoga Sutra of Patanjali Vol II (Sadhana-Pada)

Yoga in the Lab

and many more...

For a complete list of Swami Veda's writings, recordings and
videos please write us info@yogapublications.org
or
visit www.yogapublications.org

मंत्र विज्ञान दीक्षा एवं अभ्यास

स्वामी वेद भारती



Himalayan Yoga
Publications Trust

अनुराग विद्या अवस्था

Copyright © 2016 AHYMSIN

ISBN : 978-81-8037-109-7

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing of the copyright owner.

Hanulayan Yoga Publications Trust (HYPT)
Swami Rama Sadhaka Grama (SRSK)
Vijapur Khurd, Virbhadro Road,
Bodakoshi 249203, India
Tel : +91-135-245 3000
Fax : +91-135-245 0831
Email : info@yogapublications.org
www.yogapublications.org

Printed in India

बचपन से ही हमें बाहरी जगत् के पदार्थों को देखने, उनका निरीक्षण तथा सत्यापन करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। परन्तु मंत्र दीक्षा अथवा मंत्र ग्रहण स्वयं के आंतरिक अभिलोकन, तथा निरीक्षण करने के मार्ग में एक कदम है। यह कोई धार्मिक अनुष्ठान नहीं है। अतः मंत्र अथवा ध्यान एवं धर्म को एक में मिलाकर प्रतिष्ठित न हों। ये आपस में विरोध भिन्न हैं।

मंत्र एक ध्वनि, एक अक्षर अथवा ध्वनियों का समूह है। इसकी सार्थकता इसने अर्थ में नहीं अपितु अक्षरों के ध्वन्यात्मक स्पंदन में होती है। यह मस्तिष्क को एकाग्रता का केंद्र प्रदान करता है तथा व्यक्ति को उसकी आंतरिक स्थिति के प्रति संजग होने में मदद करता है। यह व्यक्ति के स्व को पहचानने तथा आंतरिक तथा बाह्य संसार में सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है। मंत्र एक मित्र के समान होता है, जो एकाग्र होने में भक्तिष्क की मदद करता है और धीरे धीरे साधक को मौन की गहन स्थिति में अंतर्निहित चेतना के केंद्र की ओर ले जाता है। यह आत्मा की भूमि पर बोया गया आध्यात्मिक बीज है। यह एक ऐसा पथप्रदर्शक है, जो व्यक्ति को चेतना के विभिन्न

स्तरों तक पहुँचाता है और अंततः उसे उस बिंदु पर पहुँचा देता है, जहाँ व्यक्तिगत चेतना तथा परम चेतना का मिलन होता है।

मंत्र आत्मज्ञानके मार्ग में एक महत्वपूर्ण साधन है। आपको ध्यान के नियमित अभ्यास, मंत्र के स्मरण तथा उसे जीवन का एक भाग बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

ध्यान के समय सचेत एवं मौन हो कर मंत्र का प्रयोग करें। अन्य समय में आप इसका प्रयोग सचेतन या अचेतन भाव से कर सकते हैं। समय के साथ आप मंत्र को अपने दैनिक जीवन में भी अपना पथ प्रदर्शक पाएँगे।

स्वामी राम

विषय सूची :

मंत्र : क्या और क्यों

मंत्र : दीक्षा के उपरान्त अभ्यास

मंत्र : अर्थ एवं प्रभाव

विशेष मंत्र तथा उनका प्रयोग

शिष्य : ध्यान के दो प्रयोग

विशेष अध्ययन में सहायक पुस्तकें

मंत्र क्या और क्यों

राजयोग योग की यह सभ्य परंपरा है, जिसका वर्णन पतंजलि ने योगसूत्र में किया है। स्वात्मशान्ति आदि उठगौग की महानतम् सिद्धान्तों ने भी योगसूत्र को महत्व दिया है।

हिमालय के योगियों द्वारा की गई इसकी व्याख्या तथा प्रयोगात्मक एवं दीक्षात्मक मार्गदर्शन द्वारा निरूपित इसका रूप हिमालय की परंपरा के नाम से जाना जाता है। फिर भी प्रत्यक्ष दीक्षा के बिना पतंजलि का आशय समझना संभव नहीं है। साधकों के लिए प्रथम चरण मंत्र दीक्षा है, जो कि मन को एकाग्र करने की ध्वनि-तरंगात्मक इकाई है।

मंत्र शब्द का अर्थ

मंत्र शब्द का संबंध अंग्रेजी के "Man" शब्द से है। ग्रीक भाषा का शब्द *mentis* अर्थात् मस्तिष्क से लैटिन भाषा का शब्द *mens* निकला। अंग्रेजी के शब्दों माइंड तथा मेंटल का मूल भी यही शब्द है। *menos*, *neres*, *mental*, *man*, *mind* तथा मंत्र, इन सभी शब्दों के मूल में संस्कृत की धातु 'मन्' है जिसका अर्थ है ध्यान करना है।

man अर्थात् मनुष्य वह प्राणी है, जो ध्यान कर सकता है। उसके पास एक मस्तिष्क है, जिसके द्वारा वह ध्यान करता है। ध्यान के लिए वह एक शब्द, एक मंत्र पर अपने मस्तिष्क को केंद्रित करता है।

भारत तथा एशिया के अन्य भागों में मंत्र संस्कृति का केंद्र तथा व्यक्ति के जीवन का अहम् भाग होता है। यहाँ तक कि बिना मंत्र के व्यक्ति का जीवन चरी प्रकार माना जाता है, जैसे बिना ननक के बाल हो। ऐसे व्यक्ति के जीवन में एक प्रकार का अभाव होता है। बिना मंत्र के मनुष्य अधूरा होता है।

मंत्र क्या है

मंत्र एक शब्द है, शब्दों की एक शृंखला है। मंत्र एक प्रार्थना है, किन्तु उस अर्थ में नहीं जिस अर्थ में सामान्यतः 'प्रार्थना' शब्द का प्रयोग होता है, अपितु वह हमारी निम्न चेतना एवं सचेतन चेतना, जिसे हम दिव्य चेतना या दिव्य जीवन शक्ति भी कहते हैं, के साथ एक कड़ी के रूप में होता है। एक मंत्र ध्वनि तथा विचार की इकाई होता है। मंत्र योग के छात्र या संन्यास को किसी विशेष आध्यात्मिक सद्देश्य की पूर्ति हेतु सतत स्मरण के लिए प्रदान की गई ध्वनि या ध्वनियों की शृंखला है।

हमारी चेतना के जाल के आंतरिक मानचित्र में चेतना को रूप धारण करती है ध्वनि एवं प्रकाश। एक विशेष स्थिति में ध्वनि एवं प्रकाश की ऊर्जा एकीकृत हो जाती है। विकास की हमारी वर्तमान अवस्था में हम इन का अनुभव अलग-अलग करते हैं, अतः हम मंत्र का आरम्भ मंत्र की ध्वनि से करते हैं। प्रकाश की दीक्षा इसके बाद आती है।

मूलतः मंत्र के दो पक्ष होते हैं, जिन्हें समझने की आवश्यकता है : पहला पक्ष यह है कि यह एक अक्षरीय संगठन है जिससे एक ऐसी ध्वनि उत्पन्न होती है जो कि मस्तिष्क पर विशेष प्रकार का प्रभाव डालती है, विशेषतः यदि इसे मानसिक रूप से दोहराया जाए। मंत्र का दूसरा पक्ष उसका अर्थ है।

पुनर्युक्त ध्वनि का प्रभाव

मंत्र को सिद्धांत के मूल में यह तथ्य है कि ध्वनि तथा अक्षरों में विशेष मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक संबंधों को चिह्नित करने की क्षमता निहित होती है। प्रत्येक अक्षर अपने अक्षर भेदना की एक विशिष्ट विधि को धारण किए हैं। जब आप पुनरावृत्ति को किसी विशेष अक्षर या अक्षरों के किसी समूह का स्मरण करते हैं तब ते विशिष्ट विचार तथा मानसिक स्पंदन उत्पन्न कर्ते हैं।

ध्वनियों का अपना विशिष्ट गठन तथा भाव होता है। किसी भी शब्द में निहित विचार मस्तिष्क का स्पंदन होता है, किंतु सभी स्पंदन एक समान नहीं होते हैं। भिन्न-भिन्न अक्षर भिन्न-भिन्न स्पंदनों की शक्ति का केंद्र होते हैं। इसे हम मोटे तौर पर विशेष शब्दों की ध्वनि द्वारा समझ सकते हैं। जैसे, मैं किसी ऐसी जगह

जाता हूँ जहां मेरी भाषा समझने वाला कोई न हो। मैं अपनी किसी सनक में होटल के कमरे से बाहर निकल कर सड़क पर जाता हूँ और एक व्यक्ति को अपनी ओर आते हुए देखता हूँ। यह व्यक्ति मेरी भाषा नहीं जानता है। मैं उसके पास जाकर अत्यंत कटु स्वर में उससे कहता हूँ "फट"।

यह व्यक्ति इस शब्द का अर्थ नहीं जानता है किंतु उस ध्वनि का कुछ प्रभाव उसके मस्तिष्क पर पड़ता है। दूसरे दिन उस बेचारे व्यक्ति को अपनी आवाज से डरा देने के विषय में लौटकर मुझे बुरा लगता है, और मैं इसकी भरपूर करना चाहता हूँ। फिर एकवार मैं सड़क पर जाता हूँ और जिस पहले व्यक्ति को मैं देखता हूँ—यह व्यक्ति भी मेरी भाषा नहीं जानता है—उसके पास जाकर कोमल स्वर में कहता हूँ "शांति"। इन दोनों ध्वनियों में क्या अंतर है? दोनों ध्वनियों में गुणात्मक अंतर है; कवि एवं वक्ता लेखक इस तथ्य से पूर्णतः अवगत होते हैं और अपनी रचनाओं में अपेक्षित प्रभाव उत्पन्न करने के लिए ध्वनि का प्रयोग करते हैं। इस प्रकार ध्वनि का अपने आप में एक प्रभाव होता है, जोकि उसके अर्थ से निरपेक्ष होता है। यह प्रभाव मस्तिष्क पर एक छाप छोड़ता है। इसी प्रकार से प्रत्येक मंत्र का अपना अलग ध्वन्यात्मक स्पंदन होता है।

ऊर्जा की श्रवित के रूप में मंत्र

हम हम इसे थोड़ा आगे बढ़ा सकते हैं। यह संपूर्ण विश्व चेतन शक्तियों के द्वारा संचालित है, कुछ लोग इन चेतन शक्तियों को फरिस्ता, देवता, अवतार, ईश्वरीय अभिव्यक्ति आदि कहते हैं। मंत्रों की ध्वनियाँ चेतना के इन्हीं विशिष्ट रूपों या पक्षों की प्रतिनिधि हैं। अतः परंपरागत रूप से हम मंत्रों को दिव्य शक्ति की ध्वनि-संरंगात्मक अभिव्यक्ति मानते हैं। ईसाई धर्म में, सूफियों में तथा यहुदी-कबाला में कुछ शाखाओं में यहाँ तक कहा जाता है कि ईश्वर का नाम ही स्वयं ईश्वर है।

इसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति के मस्तिष्क का गठन अलग होता है। मस्तिष्क में बहुत से जन्मों की छापें एकत्र होती हैं। इन्हें हम संस्कार कहते हैं। हम जो भी कर्म करते हैं, हमारे अंदर जो भी इच्छाएँ उत्पन्न होती हैं, या जो संवेग उत्पन्न होते हैं, वे सभी इन्हीं संस्कारों द्वारा परिचालित होते हैं। इन्हीं संस्कारों के योग से हमारे व्यक्तित्व का निर्माण होता है। यदि हम अपना परिष्कार करना चाहते हैं, तो हमें इन संस्कारों के प्रारूप से परिवर्तन करना सीखना होगा। यदि एक ग्लास ठंडे पानी से आधा भरा हो और मैं उसमें गर्म पानी डाल दूँ, तो पानी के स्वरूप में अंतर आ जाएगा।

यदि मेरे मस्तिष्क में ऐसी छाप है जो कि कुछ विचारों की ओर ले जाती है, और मैं प्रतिदिन कई घंटों तक किसी मधुर विचार को अपने मस्तिष्क में खालता रहूँ, और ऐसा दस पंद्रह या बीस सालों तक करता रहूँ, तो मेरा मस्तिष्क इस नई छाप को ग्रहण कर लेगा और उसमें अनिवार्य रूप से परिवर्तन आएगा। इस प्रकार मंत्र हमारे स्वभाव को बदलता है, उसे अधिक सत्कृति, शांत तथा सौम्य बनाता है। यदि हमारा रूपमें किसी व्यक्ति के मस्तिष्क की छाप उसे विधुब्ध एवं अशांत विचारों की ओर ले जाती है, तो उसे शांतिदायक मंत्र दिया जाता है। यदि उसकी विचार स्वभाव से इसे निश्चेष्ट बनाने वाले हो तो उसे प्रेरक मंत्र दिया जाता है। मंत्र का बार-बार स्मरण करते रहने से उस मंत्र की छाप व्यक्तित्व में इकितर परिवर्तन ले जाती है।

दिव्य सत्ता का एक नाम तथा उसका ध्वनि-संरंगात्मक शरीर होने के कारण मंत्र की गहन पक्षाँ में इस प्रकार अंकित हो जाता है कि मनुष्य के अंदर की जीवात्मा विश्व सत्ता की उपस्थिति के लिए मार्ग खोल देती है तथा समर्पण कर देती है। मंत्र के साथ ध्यान सम्बन्धी प्रार्थना है तथा पवित्र का सूक्ष्म भाव तथा अभ्यास है। 'वेश कुछ नहीं है' 'सब कुछ तेरा ही है, केवल तेरा ही है' - यह ही चरम भाव है जिससे

कि प्रवेश व्यक्ति ईश्वर का निवास बन जाएगा, 'देवी शक्ति' के हाथों का एक यंत्र बन जाएगा, एक ऐसा यंत्र बन जाएगा जिसके द्वारा केवल परमात्मा ही कार्य करे। यह अभ्यास तब प्रारम्भ होता है जब व्यक्ति यंत्र को सप्रवास 'करना' बंद कर देता है और मंत्र को केवल आंतरिक गहराइयों से उठने देता है तथा आंतरिक स्तर पर उसे सुनता है।

व्यक्तिगत तथा उद्देश्य के अनुरूप मंत्र

मंत्र द्वारा व्यक्तित्व में परिवर्तन के विचार पर आपत्ति करते हुए कोई कह सकता है, "मैं जैसा हूँ स्वयं को पसंद हूँ। मैं अपने व्यक्तित्व में परिवर्तन नहीं चाहता और मैं नहीं चाहता कि कोई इसके साथ छेड़छाड़ करे।"

यदि आप मंत्र ग्रहण करने की दिशा में पहल न भी करें तो भी विश्वास के साथ सम्भारण ज्ञान तथा सोहम का जाप भी आपके अन्दर परिवर्तन लाएगा यद्यपि ये व्यक्तिगत मंत्रों के समान प्रभावशाली नहीं होते हैं जब किसी को व्यक्तिगत मंत्र, जिसे बीजा मंत्र या गुरु मंत्र भी कहा जाता है, दिया जाता है तो यह प्रक्रिया इसी प्रकार होती है मानों गुरु परंपरा के सार्वभौम मस्तिष्क

में से एक बूंद या एक बीज ले कर दीक्षित व्यक्ति के मस्तिष्क में उसे स्थापित कर दिया गया है। इस प्रक्रिया को बीजा कहा जाता है तथा इसने गुरु परंपरा में कमशः साधकों से होते हुए ऊर्जा का कोई रूप, चाहे कितने ही छोटे स्तर में क्यों न हो, बीजा प्राप्त करने वाले तक पहुंचता है। ईपू पूर्व चौदहवीं शताब्दी में लिखे गए बृहदारण्यकोपनिषद् में हम परंपरा के गुरुओं की सात पीढ़ियों की सूची देख सकते हैं। एक गुरु से उसके गुरु, इस प्रकार पीछे जाते हुए हम प्रथम गुरु स्वयं ब्रह्म तक पहुंच जाते हैं। उपनिषद् कहता है, "स्वयंब्रह्मणै नमः"।

इस प्रकार मंत्र, समाधि की उच्चतम अवस्था में प्राचीन ऋषिओं की चेतना में उद्घाटित होने वाली ध्वनि, विचार अध्या बन्ध है। मंत्र श्रुति के रूप में आत्मा के अंदर जागृत हुए और परंपरा में हस्तांतरित हुए।

भिन्न-भिन्न लोगों के लिए भिन्न-भिन्न मंत्र हैं। यह किस प्रकार होता है? इसके लिए हमें योग परंपरा के इतिहास के विषय में कुछ धर्चा करनी होगी। कभी-कभी लोग पूछते हैं, "भावातीत ध्यान क्या है? यह किस प्रकार योग परंपरा के अंतर्गत आता है?" भावातीत शब्द एक आधुनिक समकालीन अभिव्यक्ति

है। निश्चय ही यह एक संस्कृत शब्द नहीं है। यह किसी और शब्द का अनुवाद है। कुछ लोग पूछते हैं, "जैन ध्यान क्या है? योगिक ध्यान की तुलना में यह किस प्रकार का है?"

लगभग 3000 ई०पू० भारत 18वीं सदी के अमेरिका की तरह अघड़तों का देश था। सभी विधाओं से आए हुए प्रवासियों ने यहाँ आकर जंगलों को काट कर रहने योग्य स्थान बनाया, नगर बसाए, धर्म की स्थापना की। उनमें से कुछ लोग, जो अत्यंत दार्शनिक प्रवृत्ति के थे, इस सबसे दूर जंगलों में आश्रम बना कर तथा पर्वतों की गुफाओं में रहने लगे। उन्होंने अपने लिए आत्म-अन्वेषण एवं आत्म विजय का मार्ग चुना। जब लोग नगरों और गांवों के अपने जीवन से दूरे जाते थे और थोड़ी शांति प्राप्त थे, तब वे इन आश्रमवासी भक्तन गुरुओं के पास जाते थे और कुछ समय उनके चरणों में रह कर कुछ भौतिक ज्ञान, कुछ दिशा निर्देश और कुछ ज्ञान प्राप्त करते थे और तब वे वापस अपने गांवों और शहरों में जाकर पुनः अपना सामान्य सार्वजनिक जीवन बिताते थे। इनमें से कुछ आश्रम विशाल विश्वविद्यालयों में परिवर्तित हो गए।

उदाहरण के लिए, सिकंदर, जिसने ई०पू० 4वीं शताब्दी में भारत पर आक्रमण किया था, उस क्षेत्र के बहुत

निकट आ गया था, जहां तत्कालीन विश्वविद्यालय था। वहां पर एकसाथ बीस हजार विद्यार्थी रहते थे। किंतु प्राचीन भारत में शिक्षा कभी भी अध्यात्म से पृथक् नहीं होती थी। इसमें हमेशा चारित्रिक प्रशिक्षण सम्मिलित रहता था। ब्रह्मचर्यकाल में प्रत्येक को यह सिखाया जाता था कि वह अपना कार्य किस प्रकार करे जिससे समाज को लाभ हो और किस प्रकार वह मनुष्य के रूप में अपने उत्प्रेक्ष्य को पूर्ण करे तथा आध्यात्मिक उन्नति करे।

हिमालय के ज्ञान योगी, जो योग के संस्थापक थे, और जिनके अंतर्ज्ञान एवं विद्वता के माध्यम से यह ज्ञान आगे आने वाली पीढ़ियों को हस्तांतरित किया जाता रहा है, अंतर्ज्ञान के अतिरिक्त स्वयं पर प्रयोग भी करते थे।

हम जिस प्रकार के विचारों का चिंतन करते हैं, उनसे ही हमारे व्यक्तित्व का निर्माण होता है। सामान्यतः हम किसी एक विचार पर अधिक देर तक रुकते नहीं हैं। हमारा चिंतन सुसंगत नहीं होता है। हमारे विचार अव्यवस्थित तथा शब्द-मय होते हैं। मंत्र का अभ्यास किसी एक विचार को लेकर चलने का अभ्यास है और उस विचार पर इस प्रकार रुकने का अभ्यास है कि उसका मस्तिष्क पर एक निश्चित प्रभाव पड़े।

अतः योग परंपरा के महान गुरु इस प्रकार भी बात सवने हैं, "पुत्र, तुम्हारे अंदर पर्याप्त अग्नि तत्व नहीं है तुम्हें अग्नि का मंत्र दिया जाएगा। ज्योति के सभाष देओ, उसकी ओर देखो, और इस विशेष अग्नि मंत्र का अपनी ज्वाला के साथ मानसिक रूप से स्मरण करो। अथवा इसे आंतरिक रूप से सुनो। छः महीनों में तुम्हारे अंदर कुछ परिवर्तन आएंगे जो कि अत्यंत सकारात्मक होंगे।" दूसरे विद्यार्थी से कहा जा सकता है, "तुम्हारे अंदर जो कुछ भी कमी है वह खींचलता एवं जल तत्व के प्रवाह की कमी है। अतः तुम्हें जल का मंत्र दिया जाएगा जिस पर तुम्हें जल के प्रवाह के निकट बैठ कर ध्यान करना होगा।" इस प्रकार कुछ समय के बाद दृश्य तथा एक विचार, जिसकी एकत्रयता के साथ लगातार स्मरण किया जाता है साधक के व्यक्तित्व में अत्यंत सूक्ष्मातिस्मय परिवर्तन लाते हैं।

व्यक्तित्व में क्रमिक परिवर्तन

मानवीय व्यक्तित्व में रातोंरात परिवर्तन नहीं आते हैं। रात में सोने से पहले दर्पण में अपना चेहरा देखें। अगले दिन प्रातः उठकर फिर देखें। आपका चेहरा वैसे का वैसा ही होगा फिर शाम को देखें। सुबह से शाम तक आपका चेहरा वही रहा फिर सुबह फिर शाम,

वही चेहरा। आज से पांच या दस साल तक आप निरंतर ऐसा करते रहें, फिर उसके बाद आज की आपनी तस्वीर निकाल कर देखें। ऐसा कम हुआ था कि रात को आप बिस्तर पर गए तब आपका चेहरा कुछ और था और जब आप सुबह उठे तो यह बदला हुआ था।

मानवीय व्यक्तित्व में परिवर्तन अत्यंत सूक्ष्म तथा दुर्ग्राह्य होते हैं। जो लोग ध्यान जैसा कोई अभ्यास शुरू करते हैं और मंत्र ग्रहण करते हैं, अभीर हो उठते हैं, क्योंकि मस्तिष्क में परिवर्तन की गति बहुत धीमी होती है। किसी ने मुझसे फोन पर पूछा, 'मैंने तीन महीने पहले मंत्र लिया था। मुझे ज्ञान कम प्राप्त हुआ।' आध्यात्मिक प्रगति एवं नियमित विशेष अभ्यास को साधना कहते हैं। सामान्य यह एका धीमी, हल्की तथा क्रमिक प्रक्रिया होती है इसमें जल्दबाजी नहीं की जा सकती, क्योंकि इस प्रक्रिया में बहुत कुछ आत्मसात करना होता है। लेकिन लोग अभीर हो उठते हैं।

मंत्र प्रयोग के विभिन्न मार्ग

अपकी घेतना के नम तक पहुँचने के बहुत से मार्ग हो सकते हैं। ध्यान इसी विषय से संबंधित है। स्व को प्राप्त करने के बहुत से मार्ग हैं। विभिन्न व्यक्तित्वों

के अनुरूप इतनी बहुत सी विधियाँ तथा पद्धतियाँ प्रदिष्ट की जाती हैं। कुछ लोग योगबत्ती की लौ पर ध्यान कर सकते हैं। कुछ लोग एक प्रकार का श्वास-प्रश्वास का अभ्यास कर सकते हैं, तो कुछ लोग दूसरे प्रकार का अभ्यास अपना सकते हैं। कुछ लोग मंत्र की ध्वनि को सुन सकते हैं, और कुछ संगीत को किसी विशेष स्वर में साथ मंत्र को सुन सकते हैं।

कुछ लोगों को ध्यान के विशेष केंद्र पर मंत्र को अभ्यास के साथ ध्यान केंद्रित करना सिखाया जा सकता है। आजकल अधिकतर लोगों को सरल मंत्रों का अभ्यास करवाया जाता है। और उसके बाद कुछ निश्चित समय के लिए अधिक जटिल मंत्रों का अभ्यास करवाया जाता है। कभी-कभी विशेष आध्यात्मिक परिणाम प्राप्त करने के उद्देश्य से कुछ समय के लिए किसी मंत्र का अभ्यास आंतरिक अवधान या होम के साथ भी करवाया जाता है। जिससे उसकी तीव्रता दस गुनी बढ़ जाती है। यह किसी विशेष विचार को मानसिक में अंकित करने की विशेष विधि है। इस प्रक्रिया से साधक के लिए कहीं पर मन्त्रों एक द्वार सा खुल जाता है, और साधक जिस भी स्थिति में हो, उसका फलदायी निष्कर्ष आ जाता है।

रीजयोग तथा इसके विभिन्न मार्ग

महान गुरु, हिमालयी योग की परंपरा के संस्थापक शास्त्र विजय, आत्म-अन्वेषण तथा हमारी उत्कृष्टतम ध्यान की अन्तर्गत तक पहुँचने की सभी निम्न निम्न पद्धतियों में दक्ष थे। परंतु, प्रत्येक साधक जिसे वे प्रशिक्षण देते थे, इतना योग्य नहीं होता था कि वह ध्यान के सभी क्षेत्रों में दक्षता प्राप्त कर सके।

एक लंबे समय तक केवल शारीरिक योग का अभ्यास करते रहे। कुछ ने ध्यान पर ध्यान केंद्रित करने में अच्छी प्रगति प्रदर्शित की। वे योग की वृद्धिशील प्रणाली के अंतर्गत आने वाली अलग-अलग प्रणालियों के निष्कर्ष बन गए और उन्होंने अपने आत्म तथा शिक्षण केन्द्र स्थापित कर लिए और इस प्रकार वर्तमान काल में योग की विभिन्न शाखाएँ हठ योग, ज्ञान योग, योग लय योग आदि प्रचलित हो गई हैं।

विद्यार्थी किसी एक आश्रम में जाते हैं, रहते हैं और कुछ समय तक किसी एक मार्ग के अंतर्गत अभ्यास करते हैं। अब, होता यह है कि कुछ विद्यार्थी स्वयं से कहने लगते हैं, "यह सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।" वे ऐसा क्यों करते हैं? क्योंकि इस मार्ग से उन्हें सहजता मिली होती है। "मैंने इससे बहुत लाभ प्राप्त किया" वे कहते हैं। लेकिन दूसरा व्यक्ति कहता है, "अरे, वे लोग

में बसा रहा हूँ मैंने सबसे आपससाया है, लेकिन मुझे उससे कुछ लाभ नहीं प्राप्त हुआ।" जब, जैसा कि आप जानते हैं, महान गुरुओं के शिष्य योग की अलग-अलग शाखाओं के विशेषज्ञ थे अतः उनमें से प्रत्येक गौण की किसी एक शाखा का ही प्रशिक्षण दे सकता है जिसे वह मार्ग अनुकूल पढा तथा उससे सतर्कता उत्पत्ति हुई उसने उस मार्ग तथा गुरु की ही सर्वश्रेष्ठ मान लिया तथा जो अनुकूल नहीं पड़ा उसे व्यर्थ मान लिया

किंतु राजयोग अर्थात् उस मुख्य मार्ग पर जिसके अंतर्गत योग के ये सभी मार्ग समाहित हैं, चलने के योग्य विरले ही माने गए। राजयोग के अंतर्गत पद्धतियाँ में बहुत सन्नता है, परंतु ये सब मूल व्यवस्था के अंतर्गत ही आती हैं। यह सभी शाखाएँ - प्रशाखाएँ तथा व्यवस्थाएँ एक महान व्यवस्था का अंग हैं, जिसमें अलग-अलग व्यक्तियों के अनुसार बहुत सी व्यवस्थाएँ, पद्धतियाँ तथा मंत्र हैं और हमारी परंपरा का मार्ग राजयोग का मार्ग है।

बहुतेरे राष्ट्रों और देशों में लोगों ने मुझसे पूछा आपका योग की जैन से किस प्रकार तुलना की जा सकती है? मैं किस प्रकार से इस प्रश्न का उत्तर दे सकता हूँ अतः मैं पूर्ण नम्रता के साथ कहता हूँ

कि जो कुछ भी जैन में है, वह योग में भी है। किंतु जो कुछ भी योग में है, वह जैन में भी है। यह आवश्यक नहीं है। भारतीय ध्यान एक अन्य उदाहरण है जिसमें एक मंत्र को ब्रुन कर एक विशेष ढंग से उसका प्रयोग किया जाता है जो कि मंत्र प्रयोग का पूर्णतः उचित तरीका है जब महर्षि महेश योगी यूरोप और अमेरिका गए, तब उनके पास पश्चिम को देने के लिए बहुत कुछ था। अवश्य उनके जनसंपर्क प्रयासों में उनसे कहा होगा, "योगी, सुनो! ज्ञान एवं दर्शन की महान बड़ी-बड़ी बातें यहाँ काम नहीं आने वाली हैं। आपको इन्हें सुंदर ढंग से प्रस्तुत करना होगा। आप ऐसा करें कि इतना छोटा सा भाग से और इसे अच्छी तरह से सजा लें इसे एक आकर्षक आवरण में रखें, इसके लिए अच्छा सा मूल्य निर्धारित करें इसके साथ कुछ और छोटी-छोटी चीजें लगा दें और लोगों से कहें कि इन्हें या किसीने भी वर्षों में आप को ज्ञानज्ञान प्राप्त हो जगत्मा अथवा यह किसी और तरीके से आपके लिए लाभप्रद होगा लेकिन यह योग की व्यवस्था का एक छोटा सा अंश मात्र है इसी प्रकार विपश्यना है विपश्यना का अभाव करने वाले अधिकतर व्यक्ति, जिनसे मैं मिलता हूँ, शारीरिक संवेदनाओं से ही बंध कर रह गए हैं। मैंने ऐसे लोगों को भी देखा है, जो विगत पच्चीस वर्षों से अभ्यास कर रहे हैं और शारीरिक संवेदनाओं



से आगे नहीं बढ़ सके हैं। वे आगे बढ़ सकते थे, परन्तु उनमें से बहुतों के गुरु यह नहीं जानते। के उन्हें ग्राम-रूप से आगे किस प्रकार ले आया जाए।

इसी प्रकार की स्थिति जैन में है। यद्यपि जैन में कुछ ऐसे सम्प्रदाय भी हैं, जो मंत्र की अनुमति देते हैं, फिर भी जैन का अभ्यास करने वालों में बहुतों का विचार से आगे जाने में कठिनाई होती है। वस्तुतः इन सभी पद्धतियों को महावाक्य तथा मंत्र को साथ ध्यान के वैज्ञानिक ध्यान में समाहित कर देना चाहिए। ऐसा ऐसा बिंदु जहाँ मंत्र तथा विचार दोनों का एकतापूर्ण हो जाता है। हमें उस स्थान का अनुभव करना चाहिए।

हिमालय की योग परंपरा का यह सौंदर्य है कि यह इन सभी को अपने में समाहित करती है। ऐसा भी नहीं है कि ये खलग-अलग हैं और इन्हें सम्मिलन एक किया जा रहा हो अर्थात् इसके विपरीत इन्होंने एक ही व्यवस्था से निकल कर अलग-अलग रूप धारण कर लिए और प्रत्येक ने अपनी अलग दिशा में विकास किया।

दीक्षा के लिए मंत्र के चयन

चयन आधार

मंत्र किसी व्यक्ति के लिए समुचित तथा अनुकूल एक शब्द या शब्दों की संख्या है। अब, कोई व्यक्ति दीक्षा

करने वाले से कहा सकता है आप जो मंत्र मेरा नाम ही जानते हैं। आप मेरे लिए मंत्र का चयन कैसे कर सकते हैं? इस सवाल का समाधान यह है कि जैन में दो मुख्य प्रक्रियाएँ होती हैं इनमें से एक तर्क पर आधारित होती है तथा दूसरी अंतर्ज्ञान पर आधारित होती है। मंत्र का चयन दूसरी प्रक्रिया पर आधारित है।

अब इस संदर्भ में पहला प्रश्न तो यह पड़ता है कि आप हैं कौन? अधिकतर व्यक्ति अपनी पहचान अपना नाम सम्झते हैं और अपने नाम को ही स्वयं समझते हैं। परंतु आपका नाम कहा से आया?

बाल लीजिए आप आज से 3000 वर्ष बाद की किसी भविष्य विकसित सभ्यता में पैदा होते हैं जहाँ नाम के स्थान पर लोगो के पास कैबल नम्बर होते हैं, अथवा लोगो को अपना नाम चुपचा स्थान पड़ता है। इस प्रकार की संभावना हो सकती है। ऐसे में आप कौन होंगे? और फिर जब आपका जन्म हुआ था तो आपने माँ के गर्म से बाहर आते ही अपने नाम की उत्पत्ति जहाँ की थी संभवतः जब आप के पैरों या दो पैरों के रहे होंगे तब आपके अंदर किसी ने कहा होगा, "ये लोग एक शब्द को बोलते हैं और मेरी ओर देखते हैं। जल्द यही मेरा नाम होगा।" यह अनुभवित प्रक्रिया है। आप आपका नाम नहीं है।

व्यक्तित्व के बहुत से प्रकार होते हैं। यह तथ्य स्वयं में विज्ञान की एक शाखा का आधार है। प्रत्येक व्यक्ति की कुछ शक्तियाँ होती हैं तथा कुछ कमजोरियाँ होती हैं। जो लोग योग के विज्ञान को जानते हैं उन्हें इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाता है कि वे व्यक्तित्व के अलग-अलग प्रकारों को समझ सकें क्योंकि प्रत्येक मंत्र एक विशेष प्रकार के व्यक्तित्व के साथ ही मेल खाता है। दीक्षा देने का अधिकारी वह व्यक्ति होता है, जो मंत्र विज्ञान का ज्ञान हो और साथ ही मानवीय व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को भी समझ सके।

तथापि, दीक्षा को प्रक्रिया इससे बहुत आगे तक जाती है। दीक्षा देने वाला अंतर्ज्ञान के द्वारा मंत्र प्राप्त करता है। जो व्यक्ति दीक्षा देता है, वह पवित्र, सशरीरहीन तथा निर्बंध सरित्काल वाला होता है तथा जब वह ध्यान में होता है, तब वह आपके व्यक्तित्व को अनुरूप मंत्र ग्रहण करके उसे आपको प्रदान कर सकता है। यह एक ऐसा क्षेत्र है, जहाँ हम सारी हिचक को साथ प्रवेश करेंगे, क्योंकि कुछ लोग इसे स्वीकार नहीं करेंगे। कुछ लोग इसे एक रहस्य भी मान सकते हैं। आप इस बात को स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए स्वतंत्र हैं। इस पर विश्वास करने या न करने के लिए आप किसी प्रकार बाध्य नहीं हैं। बहुत से लोग इस बात

को स्वीकार नहीं कर सकते कि इस प्रकार की कोई भी शक्ति है अतः वे व्यक्तिगत मंत्र की इच्छा नहीं करती। उन्होंने जहाँ तक ध्यान के निष्पत्ति में जाना है उसी आधार पर वे अपना अध्ययन जारी रख सकते हैं। परंतु हमारी परंपरा में स्थान की उन्नत प्रक्रियाएँ बिना पहले व्यक्तिगत मंत्र दीक्षा नहीं सिखाई जाती हैं।

मुरु या दीक्षा देने वाला शायद ही कभी कहेंगे, "मैं [इसे] मंत्र देना चाहता हूँ।" यह एक ऐसी बात है जिसकी इच्छा आपके अंदर से उठनी चाहिए। यदि आप इच्छा महसूस करते हैं तो आप इसके लिए स्वयं पहले। तब एक समय निर्धारित होता है और दीक्षा की एक बहुत सरल प्रक्रिया सम्पन्न होती है। परंतु यह इच्छा दीक्षा माने वाले की वृत्ति के अंदर से उठनी चाहिए। यह उसका अपना आंतरिक संवेग होना चाहिए। यह किन्हीं भी बाह्य कारणों के अंदर से नहीं उठता। तो श्री राम से फल अपने लिए ध्यान में एक समय तो निश्चित कर लें। ध्यान के लिए एक समय निर्धारित कर लेना भी आपको कृपा के परम स्तर से जोड़े रखेगा।

दीक्षा की प्रक्रिया

हिमालयी परंपरा में दीक्षा संस्कार में गुरु परंपरागत प्रक्रियाएँ सम्पन्न की जाती हैं। यह दीक्षाधी की जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव, एक निर्णायक मोड़ होता है। अतः इसे दीक्षा से कम से कम एक दिन पहले स्वयं को खुद करने के लिए कहा जाता है। इससे लिए उसे सात्विक आचाराधी गोपन करना होता है, भावनात्मक संश्लेष सम्पन्न करने वाले कार्यों से दूर रहना होता है तथा दिमाग को शान्त रखना होता है। उत्प्रेरक दीक्षा के दिन दीक्षाधी स्नान करके और गुले धस्न पहन कर मंत्र प्रवण करने आता है। दीक्षा के समय दीक्षाधी की पक्षिणा के रूप में फल एवं फूल की माला लम्ने को कहा जाता है। ये भैंस, ऊष, रस, गंध, स्पर्श तथा शब्द इन पांच इन्द्रियों की प्रतीक हैं। यह ऐदिक सुख को स्वाधने नहीं अधिपु पात्र द्वारा आध्यात्मिक विकास के मुखर लक्ष्य को लिए उनको अपने तश में करने के लक्ष्ये इशारे को प्रतीक होते हैं।

जिस स्थान पर दीक्षा की क्रिया सम्पन्न होती है, यहाँ शिष्य को कुछ देर तक सुपवाप बैठ कर ध्यान करने को लिए कहा जाता है। तब उसे उठ खान गट ले जाया जाता है। जहाँ पर दीक्षा देने वाला ध्यान कर रहा होता है गुरु और शिष्य कुछ देर तक साथ में ध्यान करते हैं और तब मंत्र प्रदान किया जाता

है। सम्मान्यत मंत्र शिष्य को दाहिने कान में धीमे से बोला जाता है और उसके बाद फिर कुछ देर तक गुरु और शिष्य एक साथ ध्यान करते हैं। शिष्य को प्राणीवाद देने के साथ ही कार्यक्रम सम्पन्न हो जाता है। यह उत्तमम स्तर पर आदान-प्रदान की एक प्रक्रिया है, शिष्य सत्य को प्राप्त करने के लिए और आत्म साक्षात्कार की अपनी यात्रा प्रारंभ करने के लिए अपनी छरमुफला एवं विश्वास समर्पित करता है। दीक्षा देने वाला गुरु परंपरा द्वारा प्रदत्त कृपा का मध्यम बनकर शिष्य को संन देता है और शिष्य की साध्यात्मिक तल्लति में सहायता के लिए प्रतिबद्ध होता है।

मंत्र मनुष्य जीवन में

एक सुदृढ़ शक्ति

कछ संप्रदायों में मंत्र का प्रयोग दिन में सिर्फ़ बीस मिनट करने को कहा जाता है। परंतु राजयोग की धरपर में सिखाई गई विधि के अनुसार, जैसा कि भवामी राम ने सिखाया है, मंत्र आपका अभिन्न मित्र बन जाता है। हर समय मंत्र आपके दिमाग में गहता है। बस की लाइन में खड़े हुए, किसी से मिलने के लिए प्रतीक्षा करते हुए कार चलते हुए या ज़ब भी जगहों को दृष्टि की आवश्यकता हो। आपका मंत्र आपका दोस्त है, यह आपकी साथ होता है। यह एक शब्द

၁၅

1.

भ्रू की ओपलीयता

मंत्र ग्रहण धारणे को बाद इसे गुप्त रखा जाता है।
 अपने भजन को एक पहचान के समान गुप्त रखें और
 भिन्नतर ब्रह्मका अभ्यास करने रहें। मंत्र के मानसिक
 अभ्यास के बहुत से उपाय तरीके हैं, जिनका विषय
 श्री श्री शिरो क्रमशः बताया जाता है। मंत्र को रूप में
 जो आप गोपीनारायण वगैरह अभ्यास करते हैं, यह मंत्र
 का अभ्यास है।

मंत्र केवल आंतरिक रूप से ग्रहण करने के लिए है। बोलने से शब्द की शक्ति समाप्त हो जाती है। अतः मंत्र को केवल अपने हृदय में रखना चाहिए। इसकी अपना मीन मित्र बना लें, जो सदा आपके साथ रहे। चाहे आप घल रहे हो, या सोने जा रहे हो, जाग रहे हो, अथवा नहा रहे हों। यत्र तक कि अपने जीवन साथी की बाइो में भी मंत्र आपके साथ ही हो। कभी आप इसके प्रति लगेत होते हैं और कभी नहीं होते हैं। किन्तु यह निरंतर आपके साथ होता है।

यह गुरु हमें कर्तव्य है कि वह आपको आगे बढ़ा दिखाए, जब आप तैयार हों तो वह आपको अगले कदम से परिचित कराए। यदि गुरु वास्तव में हिमालय की परंपरा से है तो जब आप तैयार हो जायेंगे तब आपको घातों या कुंठसिनी पर सावधानी करने की सीखा दी जाएगी।

आप को गुरु से संपर्क बनाए रखना चाहिए। यह संपर्क पत्नी, पैंक्स या ई मेल द्वारा नहीं अपितु निःशब्द एक निश्चित समय पर ध्यान के लिए बैठ कर बनाया जाता है। आप पाएंगे कि एक अतिसूक्ष्म अस्मृति का अनुभव किया जा सकता है। कभी-कभी गुरु किसी को मंत्र देता है। शिष्य कुछ समय तक गुरु को संपर्क में रहता है, फिर समय के प्रवाह में खो जाता है।

पंद्रह बीस साल बाद कभी उन्हें गुरु तथा गुरु परंपरा की जड़ने की आवश्यकता अनुभव होती है। ऐसी परिस्थिति में लोग कभी-कभी ऐसा संदेह भी भेजते हैं कि आप अवश्य मुझे मूल गए होंगे, किन्तु मेरे मन में कुछ कभी नहीं छोड़ा।

मंत्र एक बीज बन जाता है, जिससे आपका आध्यात्मिकता का पुष्प विकसित होता है।

मंत्र दीक्षा के
उपरान्त

मंत्र का स्रोत

मंत्र प्रक्षरों या शब्दों के संपटन में निहित ध्वनि के इकट्ठे होते हैं। संपूर्ण ब्रह्मांड का निर्माण एकमेव उर्जा से हुआ है। जिसकी दो किरणें ध्वनि एवं प्रकाश हैं। एक के बिना दूसरी क्रियाशील नहीं हो सकती है। आंतरिक आध्यात्मिक शक्ति में तो यह विशेषतः सत्य है। ध्वनि की इकाई जिसे मंत्र कहते हैं, वह यह है जो हमनी के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे तक जाती है, यह इसका भौतिक प्राकट्य मात्र है।

ध्यान की उत्कृष्टतम अवस्था में व्यक्ति का आध्यात्मिक स्वरूप देवी प्रकृति के साथ एकता में हो जाता है जो कि सर्वज्ञ है तथा समस्त ज्ञान एवं शब्द का स्रोत है। प्राचीन साक्षात् दर्शनशास्त्र के विद्वानों ने ज्ञान की ही ब्रह्म कहा है। इसके माध्यम से समस्त दिव्य ज्ञान मनुष्य के आध्यात्मिक व्यक्तित्व के लिए संपलब्ध होता है। इस अवस्था में ज्ञान पूरा वाणी या भाववाणी वाणी कहलाता है।

जब ज्ञान वाणी रहित वाणी में तथा शब्दरहित शब्दों में व्यक्ति के आध्यात्मिक स्वरूप में प्रकाशित होता है, तो उसे माध्यात्मिक वाणी कहते हैं।

यह तो चेतना की एक किरण प्रकट होती है तथा मस्तिष्क की भीतरी सतह की ध्वनि है जो कि इन्द्रियों और संसार की ओर न चम्पुष होकर व्यक्ति के आंतरिक स्वरूप की ओर चम्पुष होती है। इस आंतरिक शक्ति को अंतःकरण कहते हैं। यहां पर मनुष्य के आध्यात्मिक स्वरूप से होकर गुजरने वाली चेतना की किरण एक मानसिक स्पर्शन उत्पन्न करती है। मस्तिष्क आध्यात्मिक विद्युत के जैसी कार्य के सदृश बीज से प्रेरित हो जाता है। इसके बाद तो सर्वांग में सम्पूर्ण रूप से प्रदीप्त हो सकते हैं, यह क्षणार्ध संकेत में हजारों भाग के बराबर सूक्ष्म भी हो सकता है। यह अनुभव उसी प्रकार होता है, जैसे एक बीज या बिस्फोट से लिए गए चित्र वह एक चिन्म होता है, जिसके अंदर विशाल क्षेत्र का विस्तृत विवरण समाया होता है। यह बिंदु ऐसा होता है, जिसे अभी भी स्वयं की व्यक्त शक्ति के लिए चित्र के रूप में शिफरित होना बाकी है। इसे इस प्रकार कहा जाता है जैसे भीतरी के अंदर में और के पक्ष के सभी रंग छुपे होते हैं। यह अवस्था मध्यात्म कहलाती है।

विचार जैसे-जैसे बुद्धि की गहराइयों से उठकर साक्षात् मस्तिष्क की बाहरी सतह पर आता है विचारों को साक्षात् अभिव्यक्ति बन जाता है। शब्द और कुछ भी है, लेकिन अभिव्यक्ति की एक प्रक्रिया मात्र है।

यह सब प्रयोग मध्यमा की सुलता में नहीं आवृत्ति का स्वरूप है। प्राचीन व्याकरणवादी तथा दार्शनिकों ने भट्टिष्क में सान्दिक विचारों को वैखरी अर्थात् आपस में या सब धारणी कहा है।

अब बुद्धि से निकलता हुआ यह संवदन, मस्तिष्क तथा गुणनमक रूप से नीची आवृत्ति के सांभिक विचार योगी के प्राणक्षेत्र में उत्पन्न होकर उत्पन्न करते हैं जिससे स्वर तत्र क्रियाशील होता है और तब सावाक ध्वनि उत्पन्न होती है यह विचार का अंतिम रूप होता है, जिसे दीक्षा एवं शिक्षण के समय शिक्षा के कान सुनते हैं। इस प्रकार, जिसे लोग प्रकट शब्द कहते हैं आने की निम्नतम आवृत्ति में वह अप्रत्यक्ष शब्द है यह व्यक्तिगत मस्तिष्क की परता के आवरण से पैदा होता है। वास्तविक अनावरण कोपल ध्यान की उच्चतम स्थिति में होता है जो कि आत्मा तथा परमान्ता की बीच शब्दरहित संवाद है। यह इस प्रकार है जैसे कोई व्यक्ति किसी गुफा को सबसे अंदर को कमरे में जाता है जो प्रकाश का शोध है और जब वह बाहर आता है तो धारण के दृष्ट होते जो सुलझाता है। गुफा को मुहाने से निकलते हुए वह धारण का दूसरा सिरा शिथिल के हाथ में देता है और उसे परामर्श देता है कि वह धारण में बने पकड़े हुए अंदर की ओर जाता जाए जब तक कि यह आंतरिक एषिभिर्ग गर्भ गृह जो कि प्रथम एवं

अंतिम गुफा हिरण्यगर्भ है, तक पहुंच नहीं जाता है शिथिल मंत्र की ध्वनि तब पहना करता है और जब तक कि वह विशुद्ध चेतना के गर्भगृह तक नहीं पहुंच जाता है तब तक वह इसका प्रयोग क्रमपूर्वक गुफा के विभिन्न केंद्रों को वेधने में करता है।

अलग-अलग प्रत्यक्ष की ध्वन्यात्मक इकाइयों का मस्तिष्क क्षेत्र एवं प्राण क्षेत्र में अलग-अलग प्रभाव होता है अतः आपसों अंदर की धिन्न-धिन्न मनोमौलिक व्यवस्थाओं पर उनका प्रभाव भी भिन्न होता है। इसी कारण से चेतना के एक स्तर को प्रसूत करने के लिए आपसों किसी एक विशेष मंत्र के अनुरूप ध्वनि इकाई को लेना पड़ता है। इसके बाद वहीं में, वहांकों को अभ्यास के साथ साधक ध्वनि इकाई को उसके मूल संवदन को प्राण में खोजने का प्रयत्न करता है और यहां के मस्तिष्क में, इस प्रक्रिया में मंत्र हमारे संस्कारों तथा हमारे मन की अवस्था को परिवर्तित करता है तथा उसके द्वारा प्राणिक, और यहां तक कि भौतिक क्षेत्रों में भी, जो क्षेत्र अवलंब होते हैं, उन्हें मुक्त करता है।

अब क्या है

जब किसी मंत्र का मानसिक वाचन, या कहें कि स्मरण है जो कि क्रमशः मस्तिष्क क्षेत्र में ऊर्जा के स्तरों

को जागृत करता है। मंत्र का अभ्यास किसी 'देव' की परंपरा के सुयोग्य गुरु के द्वारा मंत्र दीक्षा प्राप्त होने के बाद ही प्रारंभ होता है। यों सभ में उसकी तैयारी है। जब वह अभ्यास के बहुत से तरीके हैं। कभी-कभी लोग किसी मंत्र को उंची आवाज में गुहरते हुए लिया जा करता है। कौनों भी जब वह ही एक रूप है। पूर्णतः शुरूआती साधक के लिए राखे स्वर और अपना मंत्र लिखना भी जब का ही एक रूप है। यह जब का एक ऐसा रूप है जिसका परंपरा हमारी परंपरा में शायद ही कभी किसी को दिया जाता हो। केवल मंत्र प्राप्ति स्वर लेना ही प्रयाप्त नहीं है। मंत्र के अभ्यास में प्रायोगिक से अत्यंत उन्नत संस्था है। यह सभी अवस्थाएं जब की अवस्थाओं में है।

जब का उच्चतम रूप मानसिक जब है, जिसमें ध्यान केवल मस्तिष्क के मीन में जुड़ा रहता है। यहां ध्यान मानसिक जब के अभ्यास और अनुभव की चरम अवस्थाओं को समझाया गया है।

मानसिक जब की प्रथम अवस्था

एक बार व्यक्ति जब सही आसन पर बैठ जाता है। शरीर को स्थिर कर लेता है। तबतः तनुपटीय श्वास-प्रश्वास लेने लगता है।

प्राचीन समय तक माही शोधन प्राणायाम पर होता है श्वास के प्रवाह का अनुभव करने लगता है।

यह श्वास का प्रवाह नाभि से मधुनी तक श्वास के मार्ग में अनुभव किया जा सकता है।

क्योंकि यह केवल मधुने में अनुभव किया जा सकता है। जैसा मंत्र दीक्षा के पूर्व सोह के साथ अनुभव किया जाता है।

परी ध्यान के साथ श्वास के प्रवाह को अनुभव करें कोई अटक न हो, कोई रुकावट न हो। श्वास का शरत एव ध्वनिहीन प्रवाह, श्वास-प्रश्वास के बीच कोई विराम नहीं दो श्वासों के बीच को विराम को मिटाना इस प्रक्रिया का सबसे कठिन भाग है, क्योंकि यही वह द्वार है जहां से बाहरी विद्यमान मस्तिष्क में प्रवेश करते हैं। अतः सांस धीरे-धीरे और उसको तुरंत बाद सांस को निश्चित तथा धीरे-धीरे।

मंत्र को श्वास के साथ अनुभव दिया जाता है। एकधारी मंत्रों या बीज मंत्रों के साथ कोई समस्या नहीं होती है। लेकिन कुछ मंत्र पांच अक्षरों के बारह अक्षरों के या इससे भी अधिक के होते हैं जो साधक इनके साथ परिचित नहीं होते हैं। उन्हें इन मंत्रों के

साथ प्राप्त भी परेशानी का सबूत है। अतः ऐसी स्थिति में उन्हें केवल श्वास के प्रवाह के प्रति सचेत रहने तथा मंत्र को जिस भी रूप में जाए श्वास के साथ आने देने का परामर्श दिया जाता है। यह मंत्र श्वासाँ में विग्राजित हो सकता है इसमें तालमेल बनाने का प्रयास न करें। उदाहरण के लिए यदि आपका मंत्र "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" है, तो आप इसके सभी शब्दों का क्रमशः श्वास तथा प्रश्वास के साथ व्यवस्थित करना चाह सकते हैं इस प्रकार अधिक इसके लिए श्वास को प्रति सचेत रहने के कारण आप इस मंत्र को प्रवाहित होने देंगे हैं, जैसे एक शब्द दुसरे से निकल रहा हो। धीरे-धीरे मंत्र स्वयं ही श्वास प्रश्वास के साथ व्यवस्थित हो जाता है। जब तक कि आप इसे कोई और निर्देश न गिला हो, आप इसी प्रकार मानसिक रूप से जप करते रहें, लेकिन मानसिक रूप से श्वास के प्रवाह एवं स्पष्ट की भाँती में या नाभि से तबुको तक के मार्ग में अनुमृति को साथ।

मानसिक जप की द्वितीय अवस्था

इसके प्रस्ताव मंत्र को मात्र शब्दपूर्ण विचार के रूप में अनुभव किया जाता है।

द्वितीय परंपरा में जप की प्रक्रिया में सर्वप्रथम यह ध्यान देना है कि मंत्र एक शब्द है और शब्द को जप रूप में बयल देना है।

पहली बात जो व्यक्ति सीखता है, वह अपने लोको को बयल करता है।

दूसरी बात जप करते समय अपनी जीभ को निश्चल रखना है।

तीसरी बात व्यक्ति सीखता है, वाणी से संबंधित अन्य जपों जैसे तन्त्र, कर्त, कर्त निश्चल करना।

वह सभी प्रक्रियाएँ इटाने गति हैं। जिस क्षण आप निश्चलता की अवस्था से बाहर आ जाते हैं, पुरत ही दूसरे विचार भी आपके मन में प्रवेश करने लगते हैं मंत्र वाणी से संबंधित अर्थों में आ जाता है। यदि ऐसा हो तो भी मस्तिष्क को जो भी गति, जो भी आगति प्रकृत तथा व्यापारिक लगे, मस्तिष्क विचारों के रूप में मन को सतने में इस बिन्दु पर आ कर आप श्वासर का ध्यान नहीं दे रहे होते हैं। यदि दीक्षा के पूर्व आपका श्वास प्रश्वास का प्रशिक्षण ठीक तरह से हुआ हो तो आपकी श्वास तनुपटीय, सम तथा बिना किसी अंग के या रुकावट के होती यदि ऐसा नहीं होता

है तो आपका स्वप्न धरतार गत प्रशिक्षण रोक रारह
ने हुआ नहीं है और आपको इस पर और अधिक ध्यान
देने की आवश्यकता है। कभी-कभी आपको ध्यान की
प्रवाह पर ध्यान देने की आवश्यकता इसलिए भी पड़ेगी
कि इससे यह पता चलेगा कि आप वास्तव में ध्यान
केन्द्रित मन्त्र रहे हैं या नहीं।

अप में मुख्य परिवर्तन तब आता है, जब आप मन्त्र
करना बंद कर देते हैं। मन्त्र न तो आपका विचार
है और न ही कुछ ऐसा है, जिसे आप करते हैं। मन्त्र
तो गुरु के मस्तिष्क की एक बूंद है, जिसे आपको अद्वय
स्थापित किया जाता है। उस मन्त्र के माध्यम से आप
पूरी परंपरा के साथ जुड़ जाते हैं और अब परंपरा
आप का ध्यान रखेगी। अतः पहली क्रियाशील विचारों
विचारों वाली अवस्था के बाद मन्त्र को उठाने दें और
इसकी उपस्थिति को देखते रहें। बस इसको होने दें।
यदि आप अपनी इच्छा का प्रयोग करते रहेंगे, मन्त्र
करते रहेंगे तो आप अपने साथ काम करने वाली
दिव्य इच्छा या गुरु की इच्छा का मार्ग अवलोकन कर
देंगे। अतः मन्त्र को बस आने दें और इसकी उपस्थिति
को देखते रहें। मन्त्र की उपस्थिति के प्रति सचेत हो
जाना ही वास्तविक जप है।

मानसिक जप की तीसरी अवस्था मंत्र की गहनता

अब, मन्त्र की गहनता को समझने के लिए पहले उदा
हरणों का यह समझें कि मस्तिष्क क्या है। अभी आप
मस्तिष्क शब्द को केवल स्थूल क्रियाशील विचारों का
एक यंत्र मान्न समझते हैं, लेकिन मस्तिष्क की केवल
एक पट नहीं है। इसकी अनेक पटें हैं जो आलग-आलग
आवृत्तियों में स्पंदित होती हैं। और इस तरह ऊर्जा
क्षेत्र जिसे मस्तिष्क कहा जाता है, गहनतर पतों में
सूक्ष्मतर होता जाता है।

एक सामान्य धारणा है कि मस्तिष्क वह है, जिससे
अधिकांश सुस्पष्ट विचारों को सोचता है। किन्तु यह तो
मस्तिष्क की सबसे उथली सतह भी नहीं है। यह तो
तट से टकराने वाली समुद्र की कुछ लहरें मात्र हैं।
समुद्र तट पर स्थल पर जाने वाले बच्चों के लिए तो तट से
दूर जाने वाली लहरें ही समुद्र हैं। इसी प्रकार मस्तिष्क
की समुद्र के साथ हमारा संपर्क स्थूल विचारों की इन
कोनाहलपूर्ण लहरों तक ही सीमित है। किन्तु समुद्र
की गहराई कहीं ज्यादा है, फिलीपिंस के पास
पाकिस्तान तैल में समुद्र पैनीस हजार फिट तक गहरा
है। यहाँ पर यदि विश्व के सबसे ऊँचे पर्यटन शिखर
को गिरा दिया जाए तो वह भी छः हजार फिट गूँगा

पहेगा। तब से यह नाम भाग सका एक जगह सफर है और एक गहरी बुनकी है।

गो.गहरी गहरी है कि समुद्र के अंदर हर रस्तर पर भागी का अलग लगभग होता है। उसके ऊपर या नीचे पानी का तापमान अलग होता है। जब कोई समुद्र में गोता लगाता है तो वह उष्ण की हवा सतहों की सीमा रेखा की नीचे होता है। तो प्रत्येक जगह अलग अलग तापमान में होता है और अलग अलग तापमान में होता है।

यह इसी प्रकार मस्तिष्क के समुद्र में गोता लगाना है। मस्तिष्क की इन गहनतर गुणों में स्पष्टता की आवृत्ति लगभग बढ़ती जाती है। जो भी विचार या शब्द आप उस समय में रखेंगे वह मस्तिष्क की उस सतह की आवृत्ति पर ही स्पष्ट होगा। जब आप मस्तिष्क की गहरी वर्त में गोता लगाते हैं तो मंत्रों की आवृत्ति अभाव्य ही बन जाती है। आप अपने आप को जिस स्तर पर पाते हैं, उसका निरीक्षण करना जारी रखिए और उसके आगे और गहराई को देखिए।

ध्यान की सभी अवस्थाओं में जिस स्थिति में आप हैं उसका निरीक्षण मस्तिष्क की उस सतह या उस अवस्था के प्रति सचेत रहना एक अच्छा दृष्टिकोण है।

वस्तु है। इस समय आप जागृत हैं किन्तु आप अपने जागृत होने के प्रति सचेत नहीं हैं। जब आप स्वप्न की अवस्था में होते हैं तो आप इस बात के प्रति सचेत नहीं होते हैं कि आप स्वप्न देख रहे हैं और जब आप नींद रहे होते हैं तो आप सोने के प्रति सचेत नहीं होते हैं। सचेत होने से यह अवस्थाएँ दिव्य चेतना के प्रति बढ़ने वाली कदम बन जाती हैं।

यह हम एक बार फिर स्पष्ट कदम रखना, मंत्र का स्मरण तथा मंत्र को धुनना, इनमें से प्रत्येक अवस्था में अन्य विचार तथा छवियाँ मंत्र के साथ-साथ लगातार आती प्रतीत होती हैं। मस्तिष्क के किये कृत्यों का निकट से निरीक्षण करने पर मैंने दो मुख्य बड़े स्पष्ट देखे:

1- पहला तो यह कि मंत्र तथा अन्य विचार साथ आते प्रतीत होते हैं। परन्तु वास्तव में उनके बीच अंतराल होता है तथा एक के बाद एक आते हैं परन्तु मस्तिष्क इतनी तेजी से चलता है कि हम समझ ही नहीं पाते हैं कि ये विचार एक के बाद एक आ रहे हैं। इसमें उपाय दो स्तरों की नीचे के अंतराल को कम करना है और यह संकल्प करना है कि मंत्र के बीच का अंतर समाप्त हो जाए। इस प्रकार भी संकल्प किया जा सकता है कि अगले एक मिनट तक मैं

मन में प्रवृत्ति किसी अन्य विचार को अपने मस्तिष्क में नहीं आने देगा।

प्रयोग करके देखिए। इसी समय एक मिनट के लिए बस बैठ जाएं। शरीर को स्थिर कर दें। श्वास को स्थिर होने दें और एक मिनट के लिए संकल्प करें कि अगले एक मिनट तक आप अपने मन के अतिरिक्त कुछ नहीं सोचेंगे। अब शुरू करें। एक मिनट के बाद मन को मन में रखते हुए शरीर से अपनी आँखें खोलें।

इस तरह से आप स्वयं को एक समय में एक मिनट के लिए प्रशिक्षित करते हैं। इस एक मिनट में यदि आपकी एकाग्रता तीव्र एवं गहन है तो आप दस मिनट के सम्यक ध्यान या सकते हैं। रहस्य ध्यान की अवधि नहीं अपितु उसकी तीव्रता एवं गहनता है। एक समय में एक या दो मिनट का संकल्प लेते हुए श्वासों को बीच का अंतराल समाप्त करें और मंत्र के बीच का विराम हटा दें।

2- दूसरा ध्येय मैंने यह देखा है कि शास्त्र में मंत्र और विचार सत्त्व-साध भी चलते हैं, मस्तिष्क को एक पक्ष पर विचार चलता है और मंत्र मस्तिष्क की दूसरी पक्ष पर स्थापित होता है। सतह के स्तर पर नहरे किनारों से टकरा रही हैं, खोर उत्पन्न कर रही हैं,

निकलें। इस फिट नीचे पूर्ण शान्ति है। आपको अपना मन सतह से हटा कर उस गहराई में ले जाना होगा। निरीक्षण के सिद्धांत का प्रयोग करें और जब आप गहराई पर ध्यान लगाएंगे तो सतह की लहरें धीरे-धीरे सतह से दूर हो जाएंगी।

किसी भी तपस्व पर लोगों को ऐसी बाधाएं आती हैं जो पहले कभी नहीं आई होती हैं। जब विचार शांत हो जाते हैं तो विम्व संभरने लगते हैं। जब आप ध्यान अवस्था से बाहर निकलने में समर्थ हो जाते हैं और विम्व शान्त हो जाते हैं तो विशेष प्रकार के संवेग तथा मनोभाव उत्पन्न होने लगते हैं। कुछ लोग येने लगते हैं तो कुछ हसना शुरू कर देते हैं, कुछ नाराज महसूस करने लगते हैं तो कुछ डर पाले हैं। कुछ लोगों की काम भावना जागने लगती है। इनसे से डर एक से निबटने के लिए आपको गुरु के परामर्श की आवश्यकता पड़ सकती है। क्योंकि इस समय आप ऐसी अवस्था में होते हैं कि आप गलत दिशा में जा सकते हैं जैसे कि कुछ लोग कहते हैं कि इस एक बिंदु पर पहुँच कर मैं डर गया और ध्यान से सतह हो गया गुरु परंपरा में इन सभी प्रश्नों के उत्तर तथा इन सभी समस्याओं के समाधान होते हैं और एक सुशिक्षित गुरु इन सभी अवस्थाओं में आपका मार्गदर्शन कर सकता है।

भौतिक जप की चौथी अवस्था

आपको १०० की धौंधी अवस्था यदि आप इसे प्राप्त कर सकें तो, शायद पांच भिन्न-भिन्न तरंगों की पूर्ण निश्चलता होनी चाहिए। अधिकतर लोग एक स्तर की भी पूर्ण निश्चलता नहीं प्राप्त कर पाते हैं। इस अवस्था में आप मौन के प्रकोष्ठ में प्रवेश करते हैं और प्रतिध्वनियों का स्फटिक की डील के समान हो जाता है। जिसमें एक तरंग तक नहीं होती है और फिर उस मौन के अंदर से एक एककी तरंग उत्पन्न होती है, जो आपको मंत्र की तरंग होती है। लेकिन इसकी उच्च आगुति को बनाए रखिए जहाँ मंत्र मात्र एक शब्द होता है और फिर शब्द भी नहीं रहता है। मात्र एक स्पर्श रह जाता है जब तबे मंत्र को करने में भी आपको अधिक समय नहीं लगता है। इस प्रकार से जप करने को एक बहुत सूक्ष्म तबल परिष्कृत कला समझा जाता है।

इस निश्चलता में अलग-अलग लोगों को अलग-अलग अनुभव होते हैं। प्रतिध्वनियों को अनुभव होता है।

वह एक विशाल मैदान में है।
या व्यक्ति स्वयं को खूब जानता है।

या वह नहीं जान पाता है कि किसनी देर ध्यान में होता

कुछ लोग यह समझ रखते हैं कि उन्हें अंतिम शांति प्राप्त हो गई है, किन्तु यह निश्चलता खरम निश्चलता नहीं है। अभी तो बस लाहरी ने किनारों पर टक्करना बंद किया है। पर संस्कारों की अंतर्धारा अभी भी सक्रिय है। जैसे-जैसे स्थिरता आती है, हमारे अस्तित्व के सूक्ष्म भाग से अनुभव उठने लगते हैं। किसी को प्रकाश दिखाई देने लग सकता है, किन्तु सभी प्रकाश आत्यंतिक नहीं होते हैं। यह प्राण का प्रकाश हो सकता है। शारीरिक उष्मा प्रकाश हो सकता है अथवा उससे भी कम महत्वपूर्ण कुछ हो सकता है।

चेतना के केंद्र

कुछ मामलों में प्रथम दीक्षा के समय ही गुरु मंत्र को अलग-अलग अक्षरों की चेतना के केंद्रों में पूर्णतः ध्यान के ध्यान करने के लिए कह सकता है। उदाहरण के लिए यदि किसी को नमः शिवाय मंत्र दिया गया हो तो उसे इस प्रकार से पांच केंद्रों पर स्मरण के लिए कहा जा सकता है।

आधीसी कम. निःश्वास

ग	मूलाधार
म	नाभि
शि	हृदय
वा	कंठ
श	मौंह

अवरोही	अम,श्वास्
न	नीसं
म	कट
शि	हृय
वा	नासि
य	मूलाधार

यदि गिताना मुश्किल और असह्य लगता है तोना छोटा नहीं है श्वास अक्षरों को एकिकृत करके पक्षों को संयुक्त कर देती है।

किन्तु भी, अभिप्राय प्राप्त हो, कुछ महीनों या कुछ वर्षों में मंत्र के आत्मसात् हो जाने के बाद, साधक के लिए याना का कोई विशेष कष्ट निश्चित किया जा सकता है जिसमें के अभाव में व्यवस्था में उनका के धीरे-धीरे तथा शक्तिशाली का आनन्द होना है।

अतः जब साधक की कला की तीव्रता पूरी हो गई हो तो उसे कुंठिलता के मार्ग की शिक्षा दी जा सकती है। अतः बहुत से लोग कुंठिलता के साथ खिलवाड़ करते हैं, परन्तु बिना मंत्र दीक्षा तथा एकाग्रता के अनेक मार्गदर्शन के यह व्यक्ति के सामरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है, क्योंकि यह मंत्र के रूप में ध्वनि की अभिव्यक्ति है,

जो कि ध्वनि के द्वारा को नियंत्रित करने में सक्षम होता है।

मस्तिक में मंत्र को प्रविष्ट करने के बहुत से तरीके हैं। साधक की आध्यात्मिक प्रगति के प्रति निष्ठा तथा गुरु को सत्य उसके संपर्क के अनुरूप उसे उनकी शिक्षा दी जाती है।

ध्यान का समय

ध्यान के लिए एक निश्चित समय तय करना ध्यान में सफलता का एक बड़ा रहस्य है। एक निश्चित समय। यह संकल्प तब सफल है ध्यान के अपने प्रतिदिन के निश्चित समय को अतिरिक्त दिनमें में जब भी संभव हो, आप अहाँ कहीं भी हो दो मिनट, पांच मिनट, यहां तक कि एकमिनट के लिए भी अगर संभव हो तो अपने मस्तिष्क को अपने मंत्र के साथ ध्यान में शामिल में कर लें। यह है "सुमुखों का सदा काल, स्वीकार कालश्च सर्वदा"। परन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि आप ध्यान का अपना कोई निश्चित समय न रखें, अतः इसका अर्थ तो यह है कि आप हर समय अपना ध्यान का समय बना लें। मनुष्य कुछ भी क्यों न कर रहा हो, मस्तिक में एक निश्चित स्तर का जो तो चलता ही रहना चाहिए।

स्वतः स्फूर्त मंत्र या मंत्र का स्रय होना

जिन्हें योग परंपरा से १४ मिला है उन्होंने यह अनुभव किया होगा कि मंत्र का सही तरीका मंत्र करना नहीं अपितु उसे सोने देना सीखना है। बहुत बार व्यक्ति को मंत्र करना पड़ता है, जबकि कभी ऐसा भी होता है कि केवल मंत्र का अह्वानन करना पड़ता है और जप की प्रक्रिया स्वतः ही प्रारंभ हो जाती है। मंत्र को अपने आप उठने देना चाहिए तथा भक्तिवत् में उसे चलने देना चाहिए। बहुत बार यह भी जरूरी नहीं होता, मंत्र को आमंत्रित भी नहीं करना पड़ता है। व्यक्ति पाता है कि रात को नींद खुली और मंत्र स्रज रहा है। व्यक्ति वायरुप में है और मंत्र चल रहा है। व्यक्ति जीवन सार्थी की वार्डों में और पाता है कि मंत्र चल रहा है।

बस मंत्र को अपने अंदर सुनना सीख लें
और सुनने में डूब जाएं

योग परंपरा में मंत्र की बीज कहते हैं, एक बीज भस्मिष्क में हो दिया जाता है। यह गुरु के भस्मिष्क के एक छोटे से भाग को शिष्य के भस्मिष्क में बां देना है। अतः मंत्र की अपनी गतिविधि होती है। यहां तक कि यदि आप आज से छह वर्ष तक या दस वर्ष

तक भी अपना मंत्र न करें तो भी यह कहीं न कहीं ही आरंभ हो। योग परंपरा में कहा जाता है कि आपको दिया गया मंत्र आपके साथ मृत्यु तक भी जाएगा। मृत्यु की कला को हमारे प्रशिक्षण में हम प्राक्तिमों को जप दिन के लिए तैयार करते हैं जिसे दिन उन्हें शरीर छोड़ना हो और मंत्र उस यात्रा में हमारे साथ रहे।

प्राक्तीकरण में प्रगति

शरीरकत असेतन मन में एकत्र पूर्व कभी के विच है। मंत्र तपनारों के आवरण को मेकने के लिए है, वार्तभाग शरीरकत की समाया करने तथा मर अजोडित संरकतों को निर्माण को मेकने के लिए है।

अथवा फलजमि को योग सुत्र की भाषा में कहें तो मंत्र शिष्यकत वृत्तियों को चरने से रोकने के लिए, तथा एकमेव अविच्छेद वृत्ति को शिक्कित करने तथा बनाए रखने के लिए है। शिष्यको बुद्धि, बुद्धि सिद्धि तथा मुक्ति प्रदा हो पावे।

बुद्धि, भक्तिता:

बुद्धि, मुद्र तथा शारिष्क संवेतनत्र की जागृति:

सिद्धि, जप के उद्देश्य की पूर्णता:

तथा कृप से जीप जब हमारे प्रयास परिपक्व हो जाए तब मुक्ति

हमें संस्कारों के आवरण को, ज़रूर के पंच कोंभों प्राण मन बुद्धि वगैरहों शरीरों स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण धारण, बुद्धि के इस सामाजिक आंतरिक भाग को जिसको आगे बढ़ाया जा रहा जाता, जहाँ 'मंत्र' छाँड़ा जाता है, वेदना दीया।

माता का प्रयोग

धार्मिक की अलग-अलग प्रकार की मंत्रों के लिए अलग-अलग माता की मन्त्राओं की आवश्यकता पड़ सकती है। उसे पहचानने के लिए अलग-अलग मंत्र करने के लिए अलग-अलग प्रयोग की मन्त्रा का प्रयोग करने का परामर्श दिया जा सकता है। यह एक गुण-विषय के बीच की बात है।

यही धार्मिक की माता की आपकी जब कि गति दीयी हो जाती है; जब तक आप बड़े से मनके को एक दिशा से दूरारी तक ले जाते हैं, दो सोकण्ड बीत जाते हैं। बड़े मनको भी माता मन्त्रने के लिए दीक है। किन्तु आप के लिए छोटे मनके का प्रयोग करें किनके बीच में 'माता' गयी हो।

यदि आपको माता के प्रयोग की आवश्यकता है? जब के दो अलग-अलग पक्ष हैं दोनों अभ्यासों के अपने अलग-अलग लाभ हैं। बहुतों व्यक्तियों को एक निश्चित समय के लिए माता के साथ एक निश्चय बना कर उसका धारण करने की आवश्यकता पड़ती है, 'मैं इतनी संख्या में तप करूँगा', अपने अभ्यास में आप एक माता माता के साथ करें, जिससे आप एक न्यूनतम विषय कर पालन कर सकते

हैं। मायदा बन जाए और तब माता एक और रख दे तथा मन के अंदर गहराई में जाते जाएं

पुरस्कार

मैं बहुतों दीक्षित व्यक्तियों को दीक्षा के तुरंत बाद पुरस्कार का परामर्श देता हूँ। पुरस्कार शब्द का अर्थ होता है, आपें बहुतों हुआ एक काम। इस शब्द का प्रयोग किसी विशेष नियम के अनुपालन को करने में किया जाता है। उदाहरण के लिए पुरस्कार का प्रारम्भिक नियम किसी के लिए अपने मन का मोला के साथ 125000 प्राप्त हो सकता है। इतने में मंत्र की आदत पड़ जाती है और वह अभ्यास हो जाता है। एक माता में लगने वाला समय जान कर आप अपने निश्चय उपलब्ध समय के साधारण पर आप यह निश्चित कर सकते हैं कि आपकी बताई गई संख्या में जाए करने में चित्तने दिन लगेंगे।

जब आप सवा लाख जप पूरा कर लें तो आपने मुक्त हो संपर्क करें, जो आपकी प्रसन्नता देंगे कि आपको पुनः उसी प्रकार वही प्रक्रिया दोहरानी है अथवा किसी और ढंग से जप करना है। आपकी प्रगति की निश्चित प्रसन्नता में आगे बढ़ आपसे कहा जा सकता है

- 1- की सीमा प्रवास की विशेष प्रक्रिया
- 2- ध्यान के लिए निर्धारित। यज्ञ और कभी-कभी
इ-के साथ

3-आंतरिक दर्शन, अथवा मानसिक कमेकॉड

जब आपने साधना के पांच स्तरों में से किसी के
भी पालन का निर्देश दे सकते हैं, जो इसे प्रकार है

1- मीन

2- ब्रह्मचर्य

3-स्थिरता

4- उपवास

5-अध्यात्मिक साक्षात्कार में निद्रा पर विचार

इस प्रकार के निर्देश के लिए आप अपने गुरु के संपर्क
में रहते हैं। हर वर्ष कुछ समय संसार से अलग रह
कर स्वतंत्रतापूर्वक मंत्र को गहन अभ्यास के लिए
निरीक्षित कर लें।

मंत्र ध्यान में
गहनता:
कुछ अन्य पक्ष

मन ध्यान में गड़बड़ाहट के

कुछ अन्य पक्ष

अब शरीर पक्ष ही तो मस्तिष्क की निरन्तरता को जताता है, क्योंकि शरीर प्राण के शक्ति का अपना भाग खींच लेता है और जब प्राण निचली आवृत्ति में तथा दोषपूर्ण स्तर से संचरित होता है, तो मस्तिष्क का संस्करण भी इसी प्रकार निचली आवृत्ति में तथा दोषपूर्ण हो जाता है। अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि हर व्यक्ति विभ्रान्त की अपनी साधना को विकसित करने में गहरी रुचि ले। विभ्रान्त का अर्थ पर्याप्त सौना ही नहीं है, अपितु इसका अर्थ सचेतन विभ्रान्त है, जैसा कि साधन को अभ्यास में होता है, जो कि अंततः योगनिद्रा के अन्तर्गत में बचल जाता है। विभ्रान्त करने का यह अर्थ भी है कि व्यक्ति सारे दिन के अपने व्यस्त कार्यक्रम में अपने मस्तिष्क को इस प्रकार शांत रहने के लिए प्रशिक्षित करे कि क्रिया-कलापों में उनके संपादन के लिए अपेक्षित ऊर्जा से अधिक ऊर्जा शरीर से न निकल जाए, यौन का अभ्यास भी अत्यधिक विभ्रान्तपूर्ण होता है।

विभ्रान्त अपने आप में पराजित नहीं है शारीरिक योग का अभ्यास प्राण को क्रियाशील बनाता है तथा प्राण को प्रवाह को संकुलित तथा सुरक्षित करता है और

असं उच्चतर एवम् की आवृत्तियों में बदलता है। प्राण को जब एक बार आप हठयोग के अभ्यास के द्वारा क्रियाशील कर दें तब आप शिथिलीकरण की प्रक्रिया करें तथा सावधान की अन्य क्रियाएं करें। शतपरचाय दशमिने तथा बाद दोनों स्तरों से प्रभावित होने वाली ऊर्जा को और अधिक संकुलित करने के लिए गहरी साधना का अभ्यास करें

इसके आगेविकृत जीवन की और भी बहुत सी दिशाओं में स्वयं को प्रशिक्षित करने की आवश्यकता पड़ती है सभी यम तथा नियम भावनात्मक शुद्धिकरण के लिए शिक्षानिर्देशक है। अन्यथा हमारी भावनाएं बेतरतीब शिखरों को प्रकट करती हैं, मस्तिष्क को भीमा करती है तथा शरीर को खका देती है। भावनात्मक शुद्धिकरण हमने आप में एक अलग तथा समग्र साधना है, जो कि जप साधना के सम्य चलती है। साधनात्मक शुद्धिकरण की साधना आत्म-निरीक्षण, आत्म-संस्कार, आत्म-शुद्धि तथा मन-शुद्धि का जीवन पर्यन्त चलने वाला प्रयास है। भावनाएं ही वह बच्चा हैं जहां फंस कर ध्यान की हमारी प्रगति रुक जाती है, लेकिन धिताना अधिक जल्द आप करते हैं धीरे-धीरे आपकी भावनाएं शुद्ध होती जाती हैं, तथा इसका निपरीत भी

होता है जैसी-जैसी आपकी भावनाएं शुद्ध होती हैं आपका जग बढ़ जाता है।

दीक्षा से पूर्व प्राप्त मंत्र

मंत्र दीक्षा के पूर्व अथवा पश्चात् भारत में यह प्रश्न बहुत पूछा जाता है, "मैं अपने पहले से प्राप्त मंत्रों का क्या करूँ?" भारत में तथा पश्चिम में, दोनों ही जगहों में लोगों को बहुत से मंत्र ग्रहण करने की आदत होती है। पश्चिम में यह प्रयोगात्मक स्तर पर होता है। लोग इस मंत्र के साथ प्रयोग करना चाहते हैं या अथवा उस मंत्र के साथ, इस शिक्षक के साथ प्रयोग करना चाहते हैं या उस के साथ भारत में लोग समझते हैं कि बहुत सी दीक्षाएं लेने से उनकी परिवर्तता में वृद्धि होगी। दोनों प्रकार के लोगों को हमारा उत्तर है कि बहुत से मंत्र होना बहुत से पति या बहुत सी पत्नियां होने के समान है। मस्तिष्क विभाजित हो जाता है जबकि मंत्र का उद्देश्य मस्तिष्क को एकाग्र करना है। बहुत से मंत्र करने से सहायता नहीं मिलती है। भारत में धार्मिक परंपरा के लोग बहुत ही कमकुमोरी होते हैं विस्तृत पूजाएं करते हैं। वे पूजाएं संस्कारों का हिस्सा होती हैं और उनमें बहुत से मंत्रों का पाठ होता है, बहुत सी प्रार्थनाएं होती हैं। ये सब बाह्य प्रक्रियाएं हैं बहुत से लौकिक मंत्रों में क्रिया पाव तथा बर्बाद पाव के अतिरिक्त, जो

कि कर्मकांड को नियमों तथा दैनिक जीवन को नियमों से संबंधित अध्ययन होते हैं। नियमों के व्यापारिक पक्ष पर एक अध्याय योग पाठ की होता है। मंत्र की आंतरिक भाग पर मंत्र जिस अभ्यास का रूप बड़ा वर्णन कर रहे हैं, बहुत कम व्यक्ति उससे परिचित या उसके ज्ञाता होते हैं। अतः अधिकतर लोग स्वयं को सिर्फ बाहरी क्रियाओं से संतुष्ट कर लेते हैं, जिस प्रकार भोजन में ईसाई या यहूदी लोग प्रार्थनाग्रहण में बाह्य क्रियाकलापों, प्रार्थना तथा स्तोत्रों से संतुष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार भारत में भी मंत्रों में जाने वाले क्रिया करते हैं। थोड़े से सांस्कृतिक कलाकरण के अंतर के बावजूद विचार एक ही है।

भारत में मंत्रों को लेना, देना या अभ्यास बहुत से तरीकों से होता है।

1. जैसा कि पहले भी कहा है, वे बाहरी उपचार का भाग होते हैं। बहुतों पुजारी मंत्र दे देते हैं जैसे द्विज जातियों में एक निश्चित आयु पर पुरोहित द्वारा गायत्री मंत्र दिया जाता है। लोग जहां तक संबंध हो सकता है जीवन भर गायत्री मंत्र का जप करते हैं।

2. बहुत बार लोग, मैंने यह प्रवासी भारतीय समाज में भी देखा है। किसी आध्यात्मिक जीवन के पक्ष में

आरोहण करने का निश्चय कर लेते हैं तथा किसी पुरोहित या ज्योतिषी के पास जाकर मंत्र ग्रहण करने लेते हैं। पुरोहित या ज्योतिषी मंत्र का प्रयोजन किस प्रकार करते हैं? इसके बहुत से तरीके हैं।

क- इसका एक तरीका अंक विज्ञान का प्रयोग है। भारतीय अंक विज्ञान के अनुसार अंकों का गहरा संबंध वर्णमाला के अक्षरों के साथ होता है। यह परंपरा यजुर्वेदियों में भी मिलती है जिसमें वर्णमाला के अक्षरों की अक्षरमितीय व्याख्या के आधार पर शिव, नायक का विश्लेषण किया जाता है। यज्ञ का अर्थ है नाम या अर्थात् के साथ अक्षरमितीय संबंध भी हो सकता है।

ख- वर्तमान पश्चिमी देशों में भिन्न-भिन्न रूप से ज्योतिष मात्र भविष्यवाणी का साधन नहीं है। लोग किसी भी ऐसे ज्योतिषी से परामर्श नहीं लेते हैं जो परिस्थितियों को बदलने के लिए कोई अशिम उपाय नहीं बताता है, क्योंकि ज्योतिषी की हर भविष्यवाणी के साथ यह संकेत भी होता है कि आंगुलकारी शक्तियों का स्थान परिवर्तन हो सकता है। अतः यदि अशुभ नक्षत्र अशुभ स्थान पर

है, जो ज्योतिषी आपको जरूर यह भी बताएगा कि मंत्र से इसे दूर करने किया जा सकता है, तथा वह यह भी बताएगा कि इसके साथ क्या अन्य धार्मिक या मंत्र, पूजा - फल करना उचित होगा। यजुर्वेद की राशि के आधार पर भी यह निर्धारित होता है कि इसके जीवन से नक्षत्रों का दुष्प्रभाव हटाने के लिए या ताम्रपद नक्षत्रों के प्रभाव को बढ़ाने के लिए किस शक्ति को लेने की आवश्यकता है।

ग- बहुत पुरोहित जो कि किसी एक विशेष धार्मिक सम्प्रदाय से जुड़े हुए नहीं होते हैं, मंत्र लेने वाले से उसके दृष्टि क्षेत्र के विषय में पूछते हैं। ऐसे में कुछ लोग अपने खुद देवता का नाम बताते हैं तो कुछ अपने सम्प्रदाय के देवता का नाम बता देते हैं। इसके आधार पर भी मंत्र का प्रयोजन होता है।

। कुछ मंत्र कुछ परंपरा से मिले जा रहे होते हैं। परंपरा में यशस्विलक रूप से पिता द्वारा पुत्र को या भी द्वारा बेटों को यह मंत्र दिए जाने हैं। इसी प्रकार कभी कभी बहुत को सत्य के द्वारा भी मंत्र मिलता है। क्योंकि जिस प्रकार परंपरा से पिता के सातत्य में पुत्र

का स्थान होता है, उसी प्रकार मी के सन्तत्य में पुत्रव्यूह का स्थान भी आता है पुत्री अपना पिता के परिवार के सन्तत्य में होती है, पिता के नहीं।

4. कुछ सम्प्रदायिक मंत्र भी होते हैं। ये बहुत से धार्मिक सम्प्रदायों से संबंधित होते हैं जिनमें सभी को जलग-जलग मंत्र दिए जाते हैं। रामानुज की कथा में इसका उल्लेख है, जिन्होंने नाथी से मंत्र लिया था। मंत्र देने वाले आचार्य ने उनसे कहा, "मंत्र को गुप्त रखना होगा," परंतु रामानुज छत पर चढ़ गए और सारे सप्ताह को बिल्वा कर मंत्र बताने दिया, "उन्हें लम्बे भगवत्सुखेदाय। मैंने ऐसी महान निधि प्राप्त की है।" आचार्य ने कहा, "मैंने तुमसे कहा था कि इसे गुप्त रखना चाहिए।" रामानुज ने उत्तर दिया, "मैं इस निधि को प्राप्त करने बलना अधिक प्रसन्न हो गया कि मैं इसे हर एक के सामने बँटाना चाहता हूँ।" अतः तब से उस सम्प्रदाय में सबका एक ही मंत्र होता है अब जैसे किसी व्यक्ति को किसी सम्प्रदाय का मंत्र मिला है और पूजा आदि में भी वह बहुत से मंत्रों का पाठ करता है ये मंत्र योग परंपरा में प्राप्त मंत्रों से भिन्न प्रकार के हैं? इस सभी परंपराओं में भी निश्चय ही एक आध्यात्मिक शक्ति विद्यमान होती है इससे शक्त का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। आध्यात्मिक प्रभाव के सदृश में इनमें कोई अंतर नहीं है सिवाय इसकी कि

इसका केंद्र उस देशी का रूप होता है, मंत्र को द्वारा व्यक्ति का मानसिक तथा आध्यात्मिक गठन होता है

योग परंपरा में, सर्वप्रथम, दीक्षा देने का अधिकारी व्यक्ति मंत्र का सुगाव करने के लिए एक अंतर्हर्मान्मक प्रक्रिया का प्रयोग करता है। जो योग मंत्र दीक्षा प्रदान करने के लिए अभियुक्त किए जाते हैं, उन्हें ऐसी भावनात्मक अवस्था में आने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, जहां तक संभव हो मानसिक संपर्क भी काम करना है योग परंपरा से प्राप्त मंत्र सर्वज्ञात के लिए नहीं होता है। यह केवल मानसिक स्तर से आत्मसंश्लेष करने के लिए होता है वह एक कोषों तथा तीन शरीरों के आवरणों को सेदने के लिए होता है जब तक कि मंत्र उस अवस्था में नहीं प्रवृत्त जाता है, जहां शिपसूत्र का अनुवाद "संपूर्ण भस्मिन् ही मंत्र बन जाता है" शब्दों भी आगे मन अमनस्कयोग की अवस्था में घुंघुं जाता है सब न केवल मंत्र ही घुट जाता है अपितु भस्मिन् ही घुट जाता है।

मंत्र दीक्षा एवं अभ्यास

अब पुनः उसी प्रश्न पर आते हैं "जो मंत्र मैंने पहले प्रोपा किए हैं, इनका मैं क्या करूँ?" जैसा कि मैंने कहा योग परंपरा से आपको जो मंत्र प्राप्त हुआ है, वह केवल अंतर्गिक आत्मसंश्लेषण के लिए है। यदि

किसी संप्रदाय या स्कूल की परंपरा के मंत्र का प्रयोग करते हैं तो उसे कहते हैं, उस देवता की पूजा-अर्चना लिए वह मंत्र उपयुक्त है। इसमें कोई समस्या नहीं है। इस प्रकार के मंत्रों का क्या करना है उन्हें आदर देने के लिए उसका थोड़ा जग करना है साथ कोई सुंदर भामुष्ण संस्कृत है और जग चले सुरुंग लेते हैं लेकिन आप अपनी पुरानी भामुष्ण संस्कृत नहीं देते हैं आप उन्हें नए भामुष्णों के साथ ही रखते हैं। परन्तु यह मंत्र आपके नियमित ध्यान के लिए नहीं है इसका उद्देश्य अलग है, से मंत्र आपको आपका संप्रदाय के साथ जोड़ रखने के लिए है आपकी ध्यान परंपरा को बनाए रखने के लिए है बाहरी पूजा तथा अर्चना के लिए भी ये ठीक है।

जब योग दीक्षा से प्राप्त गुरु मंत्र के अतिरिक्त यदि आपको पास अन्य मंत्र भी हैं, अथवा वे मंत्र जो आपको गुरु ने विशेष साधना के लिए आपको दिए हैं, हर बार जब भी आप ध्यान के लिए बैठें, आपने सभी मंत्रों का स्मरण करने तथा सन्मान देने के लिए उन्हें एक या तीन बार दोहरा लें, यहां तक कि आप अपने ध्यान का समापन भी उन मंत्रों के दोहराव के साथ कर सकते हैं। परन्तु अपने ध्यान के मुख्य भाग में तथा दिन भर अपने गुरु मंत्र के साथ ही रहें, योग परंपरा में आपको

इस संदर्भ में क्या धारणा होता है, इन दोनों बातों में अंतर करना सीखना होता है। और आपको यह भी सीखना चाहिए कि ध्यान के अभ्यास में मंत्र का क्या स्थान है।

नये मंत्रों का जप

आप जब व्यक्ति के पास उपलब्ध समय सीमित होगा। ऐसे समय में नये मंत्रों को प्रभावशाली तरीके से करने की परित्यक्त की इच्छा के विषय में प्रश्न उत्पन्न है। बहुत से लोगों को भुक्तुजग मंत्र की एक मात्रता करने में लगभग आधा भाग समग्र लग जाता है इस गति से यदि वे 1,25,000 मंत्र के प्रत्यक्ष करने का संकल्प करें तो उन्हें वर्षों का समय लग जाएगा।

अर्ध मात्रा (मोरा) का सिद्धांत

इसके लिए अर्ध मात्रा का सिद्धांत लागू पड़ता है। एक मोरा समय की छतनी मात्रा है, जिसका हम एक स्वर के उच्चारण में लगते हैं। इससे आधे समय में इस स्वर का उच्चारण करने का अभ्यास करना पड़ता है। यहाँ पर हम न तो सबाक बोलने की बात कर रहे हैं न गुरु से बुद्धिमान की और न ही हम होठ, गला या स्वर यंत्र की सहभागिता से मन ही मन दोहराने की बात कर रहे हैं। कुछ लोग यौन जप करते समय

भी इसे वाक् अंगों, कंठ, स्वरयंत्र अथवा क्रियाशील जीम यंत्र तक कि बंद हाथों से आने देते हैं। गुह्य से वीर्य गति से मंत्र करने से कैवल्य तनाव बढ़ेगा और ध्यान को प्रगाढ़ करने का उपदेश्य पूर्ण नहीं होगा।

अर्ध मात्रा का सिद्धांत समझने के लिए, जैसा कि पहले भी कहा है, नसिका की प्रकृति को समझना होगा। इस विषय में मुख्य ध्यान देने वाली बात यह है कि यह केवल एक पक्ष में नहीं होता है। इसकी कार्य क्षमता होती है, जो अलग-अलग आवृत्तियों तथा अलग-अलग ऊर्जा क्षेत्रों में स्थिति होती सकती है और यह ऊर्जा क्षेत्र नसिका की गहरी पार्श्व से शुरू होकर अलग-अलग जाता है। इन गहन क्षेत्रों में नसिका के स्तर को आयुस्ति उच्च होती जाती है और इस प्रकार मंत्र के आवर्तन का समय कम होता जाता है। तंत्र में बताया जाता है कि इस प्रकार मंत्र को नौगुण तक संरक्षित किया जा सकता है, अर्थात्

1/2
1/4
1/8
1/16
1/32
1/64

1 128

/ 256

1 / 512

अर्थात् मंत्र की गति 512 गुनी तक हो सकती है।

यहां तक कि प्राण शक्ति तथा चेतना के रक्षण बिंदु तथा सहस्रार चक्र में, जो कि लक्षण स्थितियों वाला चक्रात्मक केंद्र है, उस बिंदु में भी नौ स्तर हैं। यह सब अर्ध मात्रा की जांचने के अंग हैं। एक छोटे स्तर "नहीं" के मनोसिक स्वरण में लगने वाले समय एक घंटा से प्रारम्भ करके फिर उसे आधा करके आधे घंटे, फिर उसका आधा, उसका आधा तब तक कुछ उच्च आवृत्तियों के प्रसंग में भी और बढ़ते जाते हैं।

मानसिक मौल संकल्प

अब आप ध्यान के लिए बैठें मन में एक संकल्प उठने दें। मानसिक संकल्प, संकल्प किया गया एक निश्चय नहीं, अपितु एक पूर्णतः मौल संकल्प। एक संकल्प जो ब्रह्म ज्ञान, सुनिश्चित तथा दृढ़ हो जैसा व्यक्ति किसी के प्रेम में पड़ते समय लेता है। बस अपने ऊपर ऐसा ही कुछ अनुभव करें। ध्यान की प्रत्येक स्थिति में, प्रत्येक अवस्था में इस संकल्प को पुनः नया करें। संकल्प अपने कुछ घंटों के लिए नहीं अपितु अगले कुछ मिनटों के लिए करें ऐसा न बने कि "मैं होने

गली दूंगा। अतः तत्त्वज्ञानपूर्वक ऐसा शोध अगले क्षिप्त में केवल अपनी श्वास के समान प्रवाह का अनुभव करूँगा, किसी अन्य बाहरी विचार को अवर नहीं आने दूँगा। जिस प्रकार हमने पहले श्वास की प्रक्रिया को एक मिनट के अभ्यास के द्वारा सीखा था, वैसे उसी प्रकार अभी एक मिनट तक किसी बाहरी विचार को अपने मन में न आने देने के गौन संकल्प का प्रयास कर के देखिए।

एक मिनट कौसा था? अब अपने मन में संकल्प कीजिए कि अगले एक मिनट तक आपके मन में आपकी मंत्र के अनिश्चित कोई बाहरी विचार नहीं आएगा। मंत्र एक विचार तरंग की तरह स्वयं को गहराता हुआ आएगा, एक विचार तरंग के समान जिसमें अगले एक मिनट तक कोई बाहरी विचार नहीं आएगा। आप अपने मंत्र की उपस्थिति के साथ अपने मनुष्यों में श्वास के प्रवाह को अनुभव करेंगे।

अब मन की इस अवस्था को बनाए रखते हुए दो बार गायत्री मंत्र गहराने का संकल्प लें। एक मिनट के संकल्प के समय अपने मन की जो अवस्था थी वैसे ही बनाए रखते हुए संकल्प लें कि इस विचार तरेण, जिसका नाम गायत्री मंत्र है, की इन दो आवृत्तियों के दौरान कोई भी बाहरी व्यवधान उत्पन्न

करने वाला विचार नहीं आएगा। अब शुरू करें। इस प्रक्रिया में आपको एक मिनट लगा। इस एक मिनट में योमी इच्छा या उससे भी अधिक बार गायत्री कर सकते हैं, क्योंकि यह मन की गहराई में जाकर छायातर आवृत्तियों में पहुँच जाते हैं।

अब शब्दों को श्वास के साथ सम रखते हुए लंबे मंत्रों को करने का अभ्यास करें। ऐसा करते समय मंत्र की वर्त श्वासों में विभाजित कर लें। मंत्र के एक खंड "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" को लें और देखें कि इसमें कितना समय लगा। प्रारम्भिक अभ्यास के लिए देखें कि एक प्रश्वास में यह खंड कितनी बार किया जा सकता है। इसी प्रकार आप दूसरे खंड "तत्त्वयितुर्वरेण्यं" तथा तीसरे खंड "सर्गोदेवस्य धीमही" तथा चौथे खंड "धियो यो न प्रचोदयात्" को भी करने का प्रयास करें। जिस प्रकार का प्रयोग हमने पहले छोटे मंत्र के साथ किया था, उसी प्रकार का प्रयास, किसी भी बाहरी विचार को अवर न आने देने के प्रयास के करने का संकल्प, एक-एक खंड के साथ करें। यह बाहरी विचार ही होते हैं, जो न केवल आपके निचली आवृत्तियों में अथवा मन के निचले स्तर पर लें आते हैं, तबितु मंत्र जाप के बीच आकर जाप की गति को भी धीमा कर देते हैं। अतः छोटे अंतरालों के लिए किए गए संकल्पों के द्वारा इन व्यक्तियों को निकाल देने से सहजता

मिलती है। बार-बार उस अनुभव को याद करिए जब आप कुछ समय के लिए उच्चतर आवृत्ति की अवस्था में गए थे वीरे वीरे आप संकल्प के समय को दोबारा या उससे अधिक समय के लिए बढ़ा सकेंगे।

पूरे मंत्र की एक इकाई के समान आवृत्ति

आप ध्यान सिखित हो जाएं श्वसन को सम होने दें। आपका चक्र को मन में आने दें किंतु शब्दों: आपका आकाश। हरी। पूरा मंत्र एक इकाई के समान इस प्रकार है। आपका आपका मन स्वच्छ आकाश है और आपका मन स्वच्छ प्रकाश है। अब गायत्री मंत्र को पूरा करने का इसी प्रकार अपनी चेतना में कीजने दें। यही प्रथम चक्र और तीसरे भाग के साथ तथा फिर चौथे भाग के साथ दुहराए पूरा खंड एक इकाई के समान आने दें।

अब पहले और दूसरे भाग को एक साथ आने दें।

तीसरा और चौथा खंड बिचारी की एक ही लहर के समान एक साथ कीजें इसी मनः स्थिति को बनाए रखिए।

यह संपूर्ण मंत्र को आने दीजिए। कुछ समय के परभाव भावों के अन्तर्गत में सुधार आएगा, क्योंकि आपका मन स्वयं ही अपनी सम्बन्ध आवृत्तियों में प्रविष्ट करना सीख जाएगा।

मंत्र के द्वारा मन का निरीक्षण

ज्ञान को गहन करने तथा साथ ही लंबे मनो को जपते रहने का एक और रहस्य है। मन का निरीक्षण करना मन को मन का निरीक्षण करने दीजिए मंत्र की प्रविष्टि का निरीक्षण करिए या उसे देखिए। मन का यह भाग जो कि विचार धारण का अनुभव करने में सक्षम है वह मन का एक भाग ही होता है। शेष भाग इतर उद्देश्य में लगे रहता है इस शेष मन को निरीक्षण में लगाने चाहिए और शीघ्र ही चेतना और उसे देखने वाला मन दोनों एक हो जाएंगे जिन श्रमों को किसी चक्र की दीक्षा मिली है उन्हें उस चक्र में स्पर्शन का अनुभव होगा और वे चक्र में चेतना को लीन करना सीख जाएंगे सम्पन्न करें और कृपा का लाभ उठाएं पूर्ण निष्कलन एवं ज्ञान आपकी केवल अपने प्रयास से नहीं मिल सकते हैं आपका प्रयास तो केवल ध्यान को सुदृढ़ कर सकता है अपने मन प्राण और शरीर को समर्पित कर दें इससे गुरु की सत्ता आप में प्रविष्ट हो सके और गुरु की चेतना आपकी चेतना को स्पर्श कर सकें।

अपने चित्त को उसका ध्यान का आसन बना दें जिससे वह वहा पर ध्यानरत हो सके

ऐसा भी हो सकता है कि आप केवल बताई गई विधि का पालन करके अपने प्रयास में सफल न हो सके। आप एक योग्य मार्गदर्शक की खोज करें जो कि आपके अंदर तरंगों का संचार कर सके और आपकी अंतरात्मा के किसी द्वार को व्यभिचारित मार्गदर्शन के द्वारा खोल सके

जो प्रयोग हमने गायत्री मंत्र के साथ किया है, वही मृगुजय अथवा किसी अन्य लंबे मंत्र के साथ भी हो सकता है

मंत्र तीसरी अवस्था

'विन्ती' शब्द का क्या अर्थ है? कुलतः शब्द का क्या अर्थ है? क्या शब्द एक भाषा से दूसरी भाषा में लिया गया अनुवाद है? क्या शब्द का अर्थ अनुवाद तक सीमित होता है? क्या हिंदी में कहे गए मनुष्य तथा अंग्रेजी में कहे गए मैन का अर्थ एक ही होता है? एक शब्द किसी दूसरे शब्द का अर्थ मात्र नहीं होता है शब्द किसी और द्वारा कहे गए किसी की ओर इंगित करता है। संस्कृत में किसी कथ वस्तु अथवा अवस्था को चाहे वह मूर्त हो अथवा अमूर्त हो -

भवार्थ कहते हैं। 'भवार्थ' शब्द के दो भाग हैं भव तथा अर्थ। अर्थात् पद के अर्थ को जो इंगित करे वह पदार्थ है। 'पद' शब्द को कहते हैं इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शब्द का अर्थ वह कोई भी वस्तु है जिसकी ओर शब्द इंगित करता है। चाहे वह मूर्त हो अथवा अमूर्त हो। अब, एक शब्द है दरी। इसका क्या अर्थ है? इस शब्द का अर्थ दरी की ओर मीन द्वारा है। और अनुभव के द्वारा आप जो कुछ भी वहाँ पाएंगे, वही दरी शब्द का अर्थ है जिस किसी भी अनुभव की ओर एक शब्द इंगित करता है - चाहे वह मूर्त हो अथवा अमूर्त हो शब्द किसी अनुभव के विषय में सूचित कर रहा होता है। और इसी लिए अर्थ भी मूर्त अथवा अमूर्त हो सकता है। अतः आपका मंत्र आपकी चित्त की अनुभव की ओर ले जाता है, वह अनुभव ही वरसका अर्थ है। एक और शब्द जिससे प्रसंग संदर्भ में इसे परिचित तथा अभ्यस्त होगा होगा यह यह है कि एक शब्द के अर्थ के भी कई स्तर हो सकते हैं यह उसी प्रकार है जिस प्रकार किसी भी मूर्त अथवा अमूर्त पदार्थ का कोई स्तरों पर अनुभव होता है।

15.10 पदार्थ के बहुस्तरीय अनुभव से क्या तात्पर्य हो सकता है? हम एक आइसक्रीम के उदाहरण से भी भ्रमण अलग पृष्ठभूमि वाले के लिए किस प्रकार

इसका अनुभव अलग अलग हो सकता है एक चित्रकला अथवा ज्यामिती से संबंध रखने वाले व्यक्ति के लिए, जिसके लिए आकृति तथा प्राकृत का महत्व है, यह एक बेलनाकार आकृति है। एक श्रमोन्मत्त के विशेषज्ञ के लिए यह एक विशेष संयंत्र के साथ जुड़ी हुई बुनकरीय डिस्क है जो विद्युत तरंगों को ध्वनि में बदल कर के ध्वनि का विस्तार करती है। एक शास्त्री विज्ञानी के लिए यह विभिन्न धातुओं का संमिश्रण है, एक भौतिक विज्ञानी के लिए यह एक ऊर्जा क्षेत्र है। लेकिन एक वक्ता के लिए तो यह मात्र एक वाक्प्रयोग है।

अतः एक ही वस्तु के बहुस्तरीय कार्य हो सकते हैं तथा अलग-अलग लोगों को उससे बहुस्तरीय अनुभव हो सकते हैं, एक दर्जी किसी कमीज को ठीक उसी दृष्टि से नहीं देख सकता है, जिस दृष्टि से एक होने वाला वह उसे पहनने के लिए खरीदते समय देखेगा। एक ही वस्तु से हर एक व्यक्ति को अलग अनुभव होता है। यही नहीं एक ही व्यक्ति एक ही वस्तु के प्रति अलग-अलग तरह से अनुभव करता है। एक महिला एक पोशाक खरीदती है। फिर वह उसे अपने माप का बनाने के लिए उसकी सिलाइयां सधेड़ देती है, उसे काट देती है, फिर से उसमें सिलाई लगाती है, तब जब वह उसे किसी उत्सव में पहनती है तो

भारतम् अनुभव उस पोशाक के प्रति वही नहीं रहता है जो उसे सुधारते समय रहा था उसे दो अलग-अलग अनुभव हुए किंतु पोशाक वही थी जैसे जैसे हम मूर्त में आकृत की ओर बढ़ते हैं, यह अनुभवजन्य भिन्नता बढ़ती जाती है। यही अनुभव अधिक परिष्कृत, शक्तिशाली, कर्जात्मक तथा व्यापक हो जाता है क्योंकि सृष्टि का एक नियम है कि सूक्ष्म निर्धारक सदा समूल से अधिक शक्तिशाली होते हैं।

इसी प्रकार मस्तिष्क में भ्रम के अनुभव की मात्रा बढ़ती है तथा अनुभव में परिवर्तन बढ़ता है तो उसका प्रभाव अधिक व्यापक, होता जाता है तथा उसकी सूक्ष्म अर्थ और अधिक प्रकट होते जाते हैं। उदाहरण के लिए एक साधारण मंत्र 'सोह्र' को लीजिए। इसका अर्थ है 'मैं कह हूँ'। अब वह 'कह' क्या है? हम सब हमेशा इस 'कह' के पीछे भागते रहते हैं, जो हमेशा ही बहुत दूर होता है - 'कह' जो यहाँ दूर है - वह जो पीछे रह गया है - 'वह' जो भविष्य में आएगा 'वह' जो पड़ोसी के आँगन में है 'वह' जो किसी के पीछे है 'वह' जो दूराय है, दूर है। इसे ही तो दूर से खोल खुलाने कहते हैं अप्य कोल की आवाज सुनते हैं, आपके कान सतर्क हो जाते हैं और आप सब 'वह' के पीछे भागने लगते हैं सारे जीवन आप सब 'वह' के पीछे भागते रहते हैं - जो दूर

हैं जो हम में नहीं हैं जो हम नहीं हैं जो हमारे पास नहीं है या हम समझते हैं कि हमारे पास नहीं है। ध्यान का अनुगत एकत्वता का अनुगत है वास्तव में शीघ्र का प्राकट्य अर्थ प्राचीन है लगभग तीन से चार हजार वर्ष पूर्व इसका अर्थ है मैं वह हूँ, वह अर्थात् सूर्य में प्रकाशित होने वाली प्रीति मेरी माँ की शक्ति मेरे स्व की परिपूर्णता की शक्ति थी मेरी माँ की तात्परा में स्व की शक्ति की लगभग छुपी थी। मैं वह हूँ जिस वस्तु को मैं अपने से बहुत दूर दूर करता हूँ, जो मैं दूर की वस्तुओं में दूर होता रहा हूँ और शीघ्र का अर्थ मेरे दूर हूँ, यह जिस में बहुत दूर लगभग रहे और जो मेरे ही आदर की

में नहीं जानता यह सब है अथवा नहीं। प्राणिशास्त्री इसमें सहमत होएँ अथवा नहीं लेकिन हिमालय पर्वत में रहने वाले कस्तूरी भृंग की एक उपमा दी जाती है, जिसकी नाभि में छिपी हुई कस्तूरी की खुशबू उसे पागल कर देती है वह उस सुगंध के स्रोत को ढूँढ़ने के प्रयास में पागल होकर मरता है। वह चारों ओर उसे ढूँढ़ता हुआ हरेक वस्तु को सूँघता है कि वह सुगंध कहाँ से आ रही है। मैं नहीं जानता यह सत्य है अथवा नहीं, किंतु यह उपमा मैंने प्राचीन दर्शन के ग्रंथों में पढ़ी थी यह भी तात्पर्य का एक अर्थ है

मैं वह हूँ मैं ही सूर्य की दीप्ति हूँ मैं वह शीघ्र वस्तु
6

जोकि जब हम 'शोऽह' का निरादर जप करते हैं तो वह हमसे बन जाता है। अतः योग के कुछ सम्प्रदायों में इसे हमसे मंत्र भी कहा गया है शीघ्र धर्मात्मा का पवित्र तथा लंबी-लंबी स्वभाव प्रभाव भरी वाक्ता प्रती होता है। इस शब्द सूर्य का भी समानार्थी है मैं सूर्य का अंश हूँ और शक्ति हूँ, सूर्य को समाग देदी यमान हूँ, अथवा यह केवल शक्ति की शक्ति है और इस के पक्ष दक्षिण तथा बायां गुरुता है अतः ऐसे आद्य प्रतीक के अर्थ को अपनी व्यक्तिगत अनुभव से सुलझाते जाते हैं शब्द का अर्थ बदलता जाता है

मैं इस शब्द 'शोऽह' को ऊर्ध्व पर बिना शक्ति प्रभावित सकता हूँ, इसी प्रकार आपके मंत्र के साथ मैं प्रत्येक अक्षर प्रकाश की एक किरण का प्रतिनिधित्व करता है प्रत्येक अक्षर आपके लवर प्रकाशित चेतना में सूर्य की एक किरण का प्रतीक है। प्रत्येक किरण आपके अंदर उपयुक्त ऊर्जा की एक लहर उत्पन्न करती है और जो कि संकीर्णित किए जाने पर आपकी द्वारा बाहर की विकीर्णित ऊर्जा को अंदर लाने में सहायता करती है कुछ अवसरों पर हम संवेगों को

अतिरिक्त महान में अपनी ऊर्जा को खिंचा देता है, काम का अतिरिक्त प्रवाह जो कि हमें असह्य बना देता है; तार्किकता का अतिरिक्त प्रवाह, जिसके कारण हम मानवीय संवेदनाओं से वंचित रह जाते हैं शुद्ध भौतिक ऊर्जा का अतिरिक्त प्रवाह जो हमें बिना किसी रचनात्मकता के हाथ पैर हिलाने पर बाध्य कर देता है क्योंकि हमें शिथिल होना नहीं आता है और हमें अपनी ऊर्जा को जो कि हमें शांत बनाएगी अंदर ही अंदर समेटना नहीं आता है, और हम संग्रहित हैं कि जितने अधिक हम गतिशील हैं, उतने ही अधिक ऊर्जावान भी हैं - यथाथ में तो हम उतने अधिक चलते होते हैं जैसा कि भगवद्गीता में कहा गया है या सेंट टरेसा के शब्दों में कहे का जिस प्रकार एक कछुआ अपने अंगों को समेट लेता है उसी तरह प्राणियों के समय आत्मा अपनी सभी इच्छाओं को अंदर समेट लेती है और इस प्रकार अंदर की ओर संकेत सभी ऊर्जा का केंद्र मंत्र बन जाता है। इस प्रकार मंत्र आपकी ऊर्जा तथा चेतना शक्ति का एक शक्ति-क्षेत्र शक्तिशाली क्षेत्र निर्मित करता है यह नकारा लायी गई स्थिरता नहीं है। यह स्वयं को बाध्य करना नहीं है यह है आपके ऊर्जा क्षेत्र का विकास करना है, जिससे आप अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करके प्रवाहित कर सकते हैं न कि आपको दिग्भ्रम कर देने

वाली सामान्य उत्तेजनाओं, प्रतिक्रियाओं तथा बाध्यताओं में।

अब प्रश्न यह है कि किस प्रकार आप अपने मंत्र को परिष्कृत करें कि यह आपके अंतर्मुखी होने की प्रेरणा का माध्यम बने। प्राण्य आप को वल साधारण जप से करें। प्रारम्भ में जप मंत्र का दुहराव है परंतु धीरे-धीरे इस शब्द को मानसिक स्पंदन में बदलना होगा है जिससे शब्द को शब्द के रूप में नहीं जाना जा सकता हो। इस अवस्था तक पहुंचने में समय लगता है। और प्रेरणाय ही किसी भी अन्य संघ को समान मन को साथ सक्रिय बनाते हुए भी आप जितना अधिक प्रयास करें संबंध योग दृढ़ बनाने के लिए करेंगे उतना ही अधिक बदले में पाएंगे

कभी - कभी लोग पूछते हैं कि उन्हें कम तक र ध्यान करना होगा। और मैं पूछता हूं कि आप क्या शब्द हर रक्त सोते रहने की सौचते हैं अथवा आप रोज कम तक खाते रहेंगे अथवा आप कम तक रोज बात साध करती रहेंगे और नखते रहेंगे। यह भी कुछ ऐसा ही है जो सतत, नियमित तथा नवीन है जो आप अपने में जोड़ रहे हैं। यदि आप पूरी गंभीरता के साथ श्रमण में एक बार भी ध्यान के सत्र में उपस्थित हो रहे हैं तो जब तक आप ऐसा कर रहे हैं तब तक

आप इसके लाभ को भले ही नहीं समझें, लेकिन जब आप सत्र में उपस्थित नहीं हो पाएंगे तब आप इसके महत्व तथा लाभ को समझेंगे। ध्यान के क्षेत्र में आपको अधिक विचार इस बात पर नहीं करना है कि आप ध्यान की किन्तनी तन्त्र तत्त्वनीय का प्रयोग कर रहे हैं, अतः इस बात पर करना चाहिए कि अपनी तकनीक में आप किन्तनी तन्त्रति कर रहे हैं। भविष्य तकनीकों को प्रति जिज्ञासा अनुष्य के लिए स्वभाविक है किन्तु साथ ही अनुशासन का अर्थ है कि व्यक्ति अपने अभ्यास में सतत लगा रहे।

मधु मधु मधु को परिष्कृत करने के विषय पर चर्चा करने पर ध्यान को दिए हम एक अक्षर एक ध्वनि, जो कि सभी वर्णमालाओं का प्रथम अक्षर है तत्त है, जो 'अ' है। अब केवल 'अ' का उच्चारण करें और ऐसा कहते ही आपने यह ध्वनि बिना किसी प्रकार के आत्म निरीक्षण के केवल अन्तर्मुखन निकाली यह एक प्रतिक्रिया के समान था लेकिन इस 'अ' के उच्चारण में कहीं गहराई में जायकी स्वतंत्र इच्छा के प्रयोग या स्वतंत्र इच्छा जो कि दिन के प्रत्येक क्षणों में कुछ कहने या न कहने, कुछ करने या न करने का विकल्प देती है यह इच्छा सचेतन है, सोची समझी हुई है। यह आपके जीवन तथा गरिबिधियों का कौम है, तथा आपकी चेतना का केंद्र है।

गहरी न कही यह स्वतंत्र इच्छा करती है 'ठीक है, वन मेरा मित्र है इसे कहने या न कहने का मेरे पास विकल्प है इस क्षण में मेरा चुनाव 'अ' कहने का है।'

अतः क्षणिकी बुद्धि का वह भाग जो कि विवेक करता है, वह यह निर्णय करता है कि मस्तिष्क से स्पन्दों की कौन सी श्रृंखला प्रारंभ की जाए मस्तिष्क में एक सूक्ष्म स्पंदन होता है, जिसने अभी ध्वनि का रूप न ग्रहण नहीं किया है परंतु यह मस्तिष्क के ऊर्जा क्षेत्र में एक अत्यंत सूक्ष्म स्पंदन है। यह स्पंदन मस्तिष्क में होता है। यह स्पंदन मस्तिष्क के उस क्षेत्र में जो प्रा प्रक्रिया से संबंधित होता है, भौतिक शक्तों को नियंत्रित करता है इस प्रकार मस्तिष्क के एक क्षेत्र में ऊर्जा का विद्युत स्फुरण होता है। इस विद्युत स्फुरण का अधिकांश भाग व्यर्थ चला जाता है क्योंकि हमने अभी भी अपने मस्तिष्क का पूर्ण उपयोग करना नहीं सीखा है। अस्विकार विद्युत ऊर्जा बर्बाद हो जाती है। मस्तिष्क ऊर्जा से कुछ नाड़ियों में प्रवाहित होती है और एक संदेश उदर के एक विशेष क्षेत्र में पहुंचता है। यह कुछ वायु एकत्र है और मस्तिष्क से आने वाला एक स्नायु पैरी से कहता है 'यहां तुम अपने स्थान से धीरे सा विराम कर छोड़ो सी हवा को उपर जाने दोगे'।

अब लोही सी वायु उपर को जाती है और उसी समय कंत की मासमेशियाँ को भी एक संदेश भेजा है। स्वतंत्र करता है, "मैंने नीचे थोड़ी सी वायु को छोड़ने के लिए एक संदेश भेजा है। अब वायु उपर को ऊँच प्रती है उसको बाधित करना है। कंत को कहीं से निकालो, कहीं से खोलो साथ धीरे दक्षि, मुँह, खोले सभी 'अ' का उत्सव करने के लिए अपनी सभी अवस्था में आ जाए।" अतः जपर आने वाली वायु को पूर्वामुमान के आधार पर कंत, स्वरयंत्र, जीभ, होंठ, दात, जबड़ा सभी व्यवस्थित हो कर तैयार हो गई। और एक क्षणांश की कार्यवाही से अ की ध्वनि उत्पन्न हुई। ऐसा बताया जाता है कि 'अ' कहने की इस प्रक्रिया में कई हजार स्नायविक प्रक्रियाएँ हो जाती हैं। इन सूक्ष्म स्नायविक प्रक्रियाओं से परे कुछ और भी हो रहा है जो आपकी चेतना के स्तर पर हो रहा है। आपकी स्वतंत्र इच्छा के स्तर पर हो रहा है।

अब मैं चाहूँगा कि आप एक बार अपनी दृष्टि की क्रिया से लेकर ध्वनि की उत्पत्ति तक की क्रिया का निरीक्षण करते हुए पुनः 'अ' कहें। इस बार पिछली बार की अपेक्षा ध्वनि अधिक कोमल होगी। इसी प्रक्रिया को इसी प्रकार से निरीक्षण करते हुए पुनः दोहराएँ।

जब मुँह को बंद रखें तथा अपने मन में 'अ' को दोहराएँ आवाज मस्तिष्क से आगे नहीं जाता। अब आप पाएँगे कि जब आपका बोलना केवल मस्तिष्क के स्तर पर होता है तो वद्यधि 'अ' के बोलने में लगा हुआ समय तो कम है साथ ही उसका स्पंदन भी कहीं अधिक सूक्ष्म है। एक योगी ध्यान की गहनता में एक विचार जैसे कि 'अ' उसके छः सौवें भाग तक गहनता में अनुभव करने में समर्थ होता है। उसका स्नायविक नियंत्रण इतना अधिक सूक्ष्म होता है। इसका समय का बोध इतना सूक्ष्म है। उसका दिक्, पाल, धानाक्रम, कार्य कारण संबंध तथा अन्य शिक्षाओं जो वक्तुओं को परिचालित करते हैं, उनमें परिवर्तन लाते हैं तथा उनका अनुभव कराते हैं, इन सब के प्रति बोध अत्यंत सूक्ष्म होता है। जब आप अपने मंत्र का अभ्यास करते हैं तथा उसे और अधिक परिष्कृत करते हैं तो आप स्वयं अपने स्रोतों के और अधिक निकट पहुँचते हैं। आप इस बात का निरीक्षण करें कि किस प्रकार इच्छा विचार को आगे बढ़ाती है इसे उन्नत स्तर देखें मन में मंत्र के दोहराव की प्रक्रिया को ध्यान से देखें।

अब आप कुछ समय मंत्र का अपनी श्वास के साथ अभ्यास करें। श्वास को जितना अधिक छो सके तब तक छोड़ा सूक्ष्म करें। श्वास के परिष्कार तथा श्वास-प्रवास

के साथ-साथ मंत्र के ध्वनि होने पर आप पाएंगे कि सस्तिष्क की पहचान तक जाना मितना अधिक आसान हो गया है। जब आप मानसिक जप को अपनाएँ। मंत्र को अपने मनस में प्रकट होने में इसे स्मरण बन जाने दें। लोग कहते हैं कि यह उनके मुँह में आ ही जाता है क्यों कि केवल मानसिक जप करना अत्यंत कठिन है। मुझे इसमें कोई परेशानी नहीं सम्झ में आती है। आप हर समय मौन विचारों में खोए रहते हैं यदि आप अपने सभी विचारों को अपने मुँह में आने देंगे तो लोग सम्झेंगे कि आपका दिमाग खराब है। यदि आप ऐसा मौन स्मरण अपने सभी विचारों के साथ कर सकेंगे तो आप अपने मंत्र को साथ ही ऐसा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप शस्त्रों में जा रहे हैं और अचानक आपको अपने किसी मित्र का स्मरण आ जाए तो आप जोर से आवाज निकाल कर चरुका नम नही प्रकाशते हैं। अन्यथा आपके आस पास के लोग आश्चर्य में पड़ जाएंगे। इसी प्रकार मंत्र भी दुर्भव से अधिक स्मरण बन जाना चाहिए। कुछ ऐसा जो सदैव आपके मन के किसी कोने में बलता रहता है। इसका स्मरण केवल ध्यान में समय न करें बल्कि पूरे दिन ही कर रहे स्मरण को परिष्कृत करें इसका अवलोकन करें। देखें कि यह किस प्रकार उठता है देखें कि दिमाग किस प्रकार उठता है, इसकी क्या प्रक्रिया है। हर

बार जब आप मंत्र को स्मरण को दुहराते हैं तो उसका भवलोकेन करें। मंत्र का अवलोकन कर रहे अपने मन का अवलोकन करें। जब आप कुछ समय तक माला के साथ या माला के बिना मंत्र को परिष्कृत कर लें तो आप पुनः स्मरण के साथ मंत्र को ले आएँ।

बहुत से लोग मंत्र पर ध्यान लगाते हैं तो वे मंत्र के प्रत्येक अक्षर पर ध्यान देते हैं। प्रारम्भिक अभ्यास के लिए तो यह ठीक है, परन्तु बाद में मंत्र उसी प्रकार ही जाना चाहिए जिस प्रकार यह आपके अवलोकन मन में है। यह एक परिपूर्ण इकाई है और इसके अक्षर यानों एक ही बीज से निकलने वाली शाखाएँ हैं। बीज में मूल का तना, शाखाएँ, पत्तियाँ कहा जाते हैं। वे सब उस एकल इकाई में समाए होते हैं। इसीलिए सबसे महत्वपूर्ण मंत्र बीज मंत्र के नम से जाने जाते हैं मंत्र आपके मन में उसी प्रकार संघटित होना चाहिए जैसे कोई बीज को बार-बार चलट-पलट रहा हो जब माला का मनका आपके हाथ में खिसकता हो तो वह केवल आपको मगस बीज में बार-बार संघटित होते हुए मंत्र रूपी स्फटिक के मनके का अनुसरण करें। तब संपूर्ण मंत्र एक इकाई बन कर एक स्वतः स्रष्टा स्वरूप बन जाता है।

विशेष मंत्र

विशेष मंत्र

मंत्र का जप किसी उद्देश्य की पूर्ति की दृष्टि से किया जा सकता है अथवा बिना किसी इच्छा के भी किया जाता है। इच्छापूर्ति के लिए किया गया मंत्र जप सफल तथा बिना किसी इच्छा के किया गया मंत्र जप निष्फल कहलाता है। निष्फल मंत्र मुक्ति के उद्देश्य से शुद्धिकरण के हेतु किया जाता है। सफल जप भी दो प्रकार से होता है - किसी व्यक्तिगत इच्छा को पूरा करने के लिए, जैसे मैं अमीर हो सकूँ या मेरे प्रति का स्वभाव बदल जाए। 2 इच्छा का सूक्ष्म प्रकार, जैसे मैं साधनामय जीवन व्यतीत करना चाहता हूँ, किन्तु मेरे मार्ग में व्यावहारिक समस्याएँ आ रही हैं। किसी को ऐसी समस्या भी हो सकती है "मैं सफलता का सेवा का मार्ग नहीं अपना सकती हूँ क्योंकि मेरे प्रति जो मुझसे प्रेम्हा होती है" ऐसी स्थिति में सुधार लाने के लिए अभ्यास तो पड़ती स्थिति के समान ही होगा किन्तु उस चरण इच्छा के लिए होगा, जोकि निष्फल है। यहाँ पर सफल इच्छा उस निष्फल लक्ष्य का पथ प्रशस्त करने के लिए है। यहाँ तक कि मुक्ति की इच्छा भी छोड़ी जा सकती है और केवल 'गुरुप्रीत्यर्थम्' अर्थात् गुरु की प्रसन्नता के लिए, उसकी कृपा प्राप्ति के लिए ही साधना की जा सकती है।

संसार मंत्रों का विशेष उद्देश्य होता है, जैसे स्वास्थ्य लाभ, बीमारी या दुर्घटना से बचाव, दीर्घ जीवन, धन लाभ आदि। इनका लक्ष्य कुछ भी हो सकता है जैसे - सफल खरीदना, सत्ता प्राप्ति, संगठन की कसौटी में सुधार, मित्रता की प्राप्ति या शत्रुता की समाप्ति आदि।

सूक्ष्म उद्देश्य में भी अंतर होता है। व्यक्ति अनुष्ठान आत्मशुद्धि या मुक्ति के लिए कर सकता है। व्यक्ति परिणाम पाने के लिए कर सकता है अथवा मंत्र की सिद्धि प्राप्त करने के लिए कर सकता है "मंत्र के जपों को बस लाख से गुणा करके चरम चरम पर प्रसिद्ध जोड़ दिया जाए" यह सूत्र निश्चय ही मंत्र की सिद्धि को प्राप्त करने में प्रभावकारी है। ऐसा कहा जाता है कि सिद्धि प्राप्त होने के बाद व्यक्ति को मंत्र की अंतर्निहित शक्तियाँ मिल जाती हैं और मंत्र की कुछ अवस्थितियों के द्वारा ही वह स्वयं तथा अपने शिष्यों तथा साथियों के लिए मनचाहे परिणाम प्राप्त कर सकता है।

बहुधा गुरु अपनी कृपा के द्वारा मंत्र की सफलता अपने शिष्य में स्थानांतरित कर देता है और इसके लिए शिष्य को बहुत बड़ी संख्या में मंत्र का जप नहीं करना पड़ता है। मुझे 1972 की वह दिन याद आता

हैं। अब मैं अपने गुरुदेव के साथ कार में जा रहा था। मैंने मनसे कहा, "आपके महान शिक्षा हिमालय में बैठ कर तपस्या में लीन हैं और एक मैं हूँ जो अमेरिका के एक शहर से दूसरे में भागता फिर रहा हूँ। मेरी आध्यात्मिक प्रगति कैसे होगी?" उन्होंने आश्चर्यपूर्ण स्वर में कहा, "तुम्हें पढ़ने की क्या जरूरत है जब कि मैं तुम्हारे लिए यह सब पढ़ते ही पढ़ चुका हूँ। मैंने पहले ही दस करोड़ गायत्री का फल तुम्हें दे दिया है। क्या तुमने इसका अनुभव नहीं किया?" "हाँ, अवश्य मैंने आपकी कृपा का अनुभव किया है।" मैंने उत्तर दिया। मैंने इसी प्रकार की कहानियाँ अपने गुरुवाइयों के मुँह से भी सुनी हैं।

हमारी परंपरा में हम लोगों को विशेष अनुष्ठान करने को कहते हैं जिसमें एक निश्चित समय में एक निश्चित संख्या में जप करना होता है। सामान्य तौर पर यह संख्या सवा लाख तथा उसका पच्चीस प्रतिशत होती है। परंतु यह संख्या प्रारंभिक अभ्यासियों के लिए होती है। अभ्यस्त तथा अनुभवी साधकों के लिए यह नियम इस प्रकार होता है: मंत्र के अक्षरों की गिनती करके उसका एक लाख गुना कर लेते हैं फिर उसका दस या बीस प्रतिशत और जोड़ लिया जाता है। इस प्रकार जो संख्या प्राप्त होती है, पूर्ण अनुष्ठान के लिए साधक को उतनी संख्या में जप करना होता है। यश

या बीस प्रतिशत अधिक जप कभी करना होता है। इसका कारण अभी स्पष्ट किया जाएगा।

मंत्र जप की संख्या के निर्धारण के पश्चात् अगला प्रश्न यह है कि अनुष्ठान में कितना समय लगेगा? इसकी गणना इस प्रकार होगी। सवा लाख तथा उसका बीस प्रतिशत जोड़ने पर एक लाख घण्टा हजार की संख्या प्राप्त होती है। अतः एक प्रारंभिक साधक को एक अनुष्ठान के लिए 150 मालाएं करनी होंगी। इसके बाद यह देखना होगा कि एक माला में कितना समय लगता है और उसके अनुसार एक घंटे में कितनी मालाएं हो सकती हैं। फिर व्यक्ति एक दिन में अनुष्ठान के लिए कितने घंटे समय नियमित रूप से निकाल सकता है। इन सभी बातों पर ध्यान दे रखते हुए अनुष्ठान में लगने वाले समय का अनुमान लगता है। सदाहरण के लिए एक व्यक्ति दिन में दो बार एक-एक घंटे के लिए जप कभी बैठता है और एक घंटे में औसतन पांच माला करता है, तो ऐसी स्थिति में उसे सवा लाख गायत्री का अनुष्ठान पूरा करने में 150 दिन या पांच महीने लगेंगे।

प्राचीन काल में, और आज भी जो लोग पूर्णकालिक शास्त्रात्मक जीवन व्यतीत करते हैं, सवा लाख का परवर्ण न्यूनतम समय में कर लेते हैं। अधिकतम

दीर्घकाली पूर्णकालिक सभ्यता भी इतने तीन महीने के समय में कर लेगा। हमारे जैसे लोग तान पर गृहस्थी अथवा संस्थान की जिम्मेदारी है। उनके लिए पुरुषचरण भूतों के लिए समय सीमा निर्धारित न करना ही उचित होगा क्योंकि ऐसी स्थिति में व्यक्ति पर अपनी जिम्मेदारियाँ पूरी करके पुरुषचरण पूर्ण करने का दबाव होगा और परिणामस्वरूप अनावश्यक हताश एवं चिंता होगी। यह भी एक प्रकार का व्यवधान उत्पन्न करेगा। इसके स्थान पर व्यक्ति को अपना संकल्प इस प्रकार प्रकट करना चाहिए "मैं अपना पुरुषचरण अभूतक समय में सम्पन्न करना चाहता हूँ, मुझे एवं ईश्वर मेरी सहायता करे।" और उसके बाद अपनी और से संकल्प को पूर्ण करने का अधिकतम प्रयास करें।

जब प्रश्न उठता है कि यदि किसी के पास पर्याप्त समय है और इच्छा भी है तो क्या पुरुषचरण बहुत कम समय में भी किया जा सकता है? जब तक कि आप वास्तव में साधना की उच्च संवत्सा में न गहुरा गए हों इस प्रकार का प्रयास न करें। मंत्र के देका या मंत्र में निहित शक्तियाँ जलवाणी नहीं पसंद करती हैं। सूक्ष्म जगत में बहुत से परिवर्तन एक साथ होने से ऐसे तीव्र परिणाम भी आ सकते हैं जिनके लिए आप प्रस्तुत न हों अतः ऐसे कार्यों में मध्यम मार्ग अपनाना ही सर्वश्रेष्ठ है।

यदि व्यक्ति अपने आध्यात्मिक जीवन के प्रति गंभीर है तो अनुष्ठान के दौरान उसने अन्य व्यवधान उत्पन्न करने वाली गतिविधियाँ न करनी चाहिए। जैसे सामाजिक उत्सव, सिनेमा, टीवी आदि। नीच की आवश्यकता काप की मात्रा में वृद्धि होने से स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है। योग निद्रा के अभ्यास से निद्रा की आवश्यकता में और भी कमी की जा सकती है। दिनचर्या में इस प्रकार के छोटे-मोटे समायोजन तथा परिवर्तन करके दिन में साढ़े तीन घंटे का समय तो निकाला ही जा सकता है। इसे इस प्रकार विभाजित किया जा सकता है — एक घंटा प्रातः, आध घंटा साय तथा दो घंटे रात्रि में।

कुछ लोग योबीस लाख गायत्री या बत्तीस लाख भूयुज्य का पूर्ण पुरुषचरण करते हैं। ये लोग वे होते हैं जिनके पास कोई विशेष सांसारिक उत्तरदायित्व नहीं होते हैं और उन्होंने अपने आध्यात्मिक जीवन की मही प्रकाश से योजना बनाई होती है। ये बृहद् प्रवृत्तिकांत वाले व्यक्ति होते हैं। ऐसे व्यक्ति उचित मार्गदर्शन से यह कठिन अध्यवसाय करते हैं। उनके मार्गदर्शक मुझे उनकी सफलता के लिए प्रार्थना करते हैं। ऐसे पुरुषचरण को पूर्ण कर लेने वाले व्यक्तियों में विशेष गुण विकसित हो जाते हैं और बिना किसी प्रयास के साधक उनकी ओर आकर्षित होते हैं।

मार्ग में ध्यान में रखते हुए योग्यी गुणों या किसी भी अन्य लंबे मंत्र का पुरश्चरण हीन से श्रेष्ठ नहीं हो सकता है। इसके लिए आपको अपने व्यावसायिक कार्यालय में जाने के स्थान पर ईश्वर के कार्यालय में जाना है और आवश्यक समय बिताता है।

कुछ लोग ऐसे भी हो सकते हैं जो लाखों की संख्या में मंत्रों की बात सुन कर ही घबरा उठें स्वाभाविक भी है क्यों कि बात श्रद्धा की है न कि धन लोभ की है। ऐसे लोग इस साधन को दुकानों में पूरा कर लेना चाहते हैं कि वे एक बार में सवा लाख मंत्र करें फिर कुछ दिन के लिए रुक जाए। फिर सवा लाख छाप करें इसी प्रकार दुकानों में वे भी पुरश्चरण पूरा कर सकते हैं। इस प्रकार करने से मनोवैज्ञानिक रूप से काम आसान लगता है।

यह स्वाभाविक प्रक्रिया का एक भाग है कि पुरश्चरण के बीच में आपको अस्थायी व्यवधानों तथा अवांछित परिवर्तनों का सामना करना पड़ सकता है। यह प्रक्रिया होमोपैथिक दवा के समान है। कुछ कर्म तथा संस्कार जिनके फलभूत होने में एक पूरा जन्म या कई वर्ष लग सकते हैं, छोटे समय में ही परिपक्व हो कम समय में आ जाते हैं। परंतु यह कहते हुए बीच में पुरश्चरण

न छोड़ दें कि यह मंत्र तो बड़ा ही खतरनाक है, भेरे शुक को इस विषय में कुछ पता तो है नहीं और मुझे व्यर्थ ही मुसीबत में खल दिया है। ऐसा सोच कर संकल्प छोड़ना उचित नहीं है यह समय सृजन से पूर्व होने वाले संकल्प का होता है, पुनर्समायोजन का होता है। जब कठिनाइयों का यह समय बीत जाएगा तो आप पाएंगे कि कम समय में उपरान्त एक नई शुरुआत का समय आ गया है।

यह पूरी प्रक्रिया प्रायश्चित्त के सिद्धांत पर आधारित है, फल के स्तंभिक भुगतान पर आधारित है। संय तो यह है कि जब भी व्यक्ति को यह लगे कि उसने एक सार्वभौम विधान का अतिक्रमण किया है 'पाप' किया है, उसे आत्म शुद्धि के लिए प्रायश्चित्त तो करना ही चाहिए कुछ लोग ऐसे अतिक्रमण का प्रयास करने के लिए गुप्त दान देते हैं, कुछ लोग सेवा कार्य करते हैं या तीर्थ यात्रा पर जाते हैं अथवा उपवास या मीन रखते हैं। सिद्ध परंपरा में एक निश्चित समय तक गुरुद्वारे का फर्श साफ करने का काम करने या कहीं जाने वाली हो जूते साफ करने प्रायश्चित्त करने की प्रथा भी है किंतु इन सभी से अधिक शक्तिकारक जप है।

इस प्रकार के सकल के दोषों व्यक्ति का मन बहुत सी स्थितियों से गुजरता है। कभी खिन्नता होती है तो कभी उबह होती है, कभी भ्रम अनुभव होती है तो कभी ऊर्जा का संघार अनुभव होता है। कभी प्रपुन आनंद का अनुभव होता है तो कभी फिर बीच में ही सब कुछ छोड़ देने की इच्छा होती है, दबे हुए सम्कार सदा पर आते हैं और छूट भी जाते हैं। उनके साथ संघर्ष नहीं करना चाहिए, पर साथ ही साधना को योग में छोड़ नहीं देना चाहिए। माध्य मार्ग अपनाए स्वयं को समा करें, स्वीकार करें, संकल्प करें पूरा करने के लिए बूढ़ रहें। यदि किसी दिन आपको लगे कि भ्रमों के कारण एक माता ही हो सकती तो भी जप का लपना नियम न छोड़ें। यह मन स्थिति भी गुजर आएगी, भ्रमों में भी जप की गति कम हो जाती है। अतः स्वयं को पर्याप्त विश्राम दें। यह सब जीवन को पुनर्समायोजित तथा व्यवस्थित करने की बात है।

मौलिक तथा सात्विक भोजन करना महत्वपूर्ण है। इस प्रकार के अनुष्ठान संपन्न करवाने वाले पुरोहितों को दूध भी आदि के लिए विशेष दक्षिणा दी जाती है लोग ऐसे में पोषण के लिए पैसे हुए बापामों वाला गर्भ दूध भी लेते हैं। पाँच बादाम रात भर भिगो कर प्रातः छील कर पीस कर तथा एक गिलास दूध में पका कर लेना पर्याप्त होता है। कुछ लोग गर्भ दूध

में ची डाल कर भी लेते हैं। एक गिलास गर्भ दूध में एक चम्मच पिघला हुआ ची तेल पाँच पिसी काली मिर्चों के साथ पर्याप्त है। यह अत्यंत पीडाक तथा संतुलित अनुपात है रात के समय कोसर के साथ पकाया गया दूध लिया जा सकता है।

अब पुनः हम मंत्र बोधना के अपने विषय की ओर प्रवृत्त हो रहे हैं। एक गुरु मंत्र के केवल एक बार प्रयोग के द्वारा ही वैश्व जगत में आवश्यक परिवर्तन लाकर अपना इच्छित कार्य संपन्न कर सकता है अथवा साधकों की सहायता कर सकता है, परंतु वह ऐसा तत्त्व स्थिति में ही करता है, जब साधक उच्च कृपा को आध्यात्मिक लाभ चाहता है और सबसे दूसरों की सहायता करता है। किसी भी रात चलते हुए पर ऐसी कृपा नहीं की जा सकती, जब तक कि वह उससे किसी आध्यात्मिक लक्ष्य को नहीं प्राप्त करना चाहता हो।

योग परंपरा में दीक्षित एक गुरु को, जो कि अभी तक पूर्ण सिद्ध न हुआ हो, उसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अधिक संख्या में जप करना होगा। एक गृहस्थ साधक को उससे भी अधिक समय लगेगा जब तक जप भी अधिक प्रभावशाली होगा, यदि जप आरंभ करने के पूर्व उसने किसी योग सिद्ध गुरु से दीक्षा ले ली

होगी। यज्ञमान के जाप को जिए सफलत्व करके जाप करने के लिए किसी सात्विक प्रवृत्ति के पुरोहित को भी नियुक्त किया जा सकता है। किंतु ऐसी स्थिति में यज्ञमान का कलाव्य होता है कि यह पुरोहित के भक्षण घोषण का उत्तरदायित्व बहन करे ऐसी स्थिति में यह ही अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण होता है कि पुरोहित या तो यज्ञमान को त्याग दे दें रहे या कम से कम जाप करने के लिए रोज वहां आए। क्योंकि ऐसे लोगों को भी कभी नहीं है, जो कि जाप की जिम्मेदारी तो ले लेंगे किंतु पूर्णरूपेण उस निभाएंगे नहीं। पुरोहित पर किए जाने वाले खर्च में अतिरिक्त यदि होम भी किया जाए तो पुरोचरण पर आने वाला खर्च और भी बढ़ जाता है। यदि कोई इस प्रकार अनुष्ठान करना चाहता है तो भी ध्येय यही होना कि वह दस प्रतिशत जाप स्वयं करे।

सबसे लाज्य जाप के साथ उसका दस प्रतिशत होम के साथ करना होता है। यदि होम न करना हो तो उससे स्थान पर शीघ्र प्रतिशत जाप अधिक करना होता है। ऐसी स्थिति में सदा लाज्य जाप का अनुष्ठान पूर्ण होत-होते 150000 की संख्या हो जाती है।

जैसा कि हम पहले भी कह चुके हैं कि अनुष्ठान आरंभ करने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि

व्यक्ति को एक माता करने में कितना समय लगता है और वह एक दिन में कितना समय जाप के लिए निकाल सकता है। इसी के आधार पर अनुष्ठान में लगने वाले समय का अंदाजा लगाया जाता है।

नए साधक इस बात को लेकर भ्रमित रहते हैं कि लंबे मंत्रों के जाप में कितना समय लगेगा। अभ्यास के साथ व्यक्ति गुरु जाप की गति बढ़ाने की कला भी सीखता है। इसका संबंध ज्ञान को जेज गति से चलाने से नहीं अपितु मस्तिष्क की उच्चतर कंधन वाली सतहों में जाने से है। व्यक्ति जब गहराई में उत्पन्न है, उसकी जाप की गति में स्वतः ही सुधार होता है। पुरोचरण या अनुष्ठान करते हुए कम से कम दिन में एक बार निरंतर संमंथ पर बैठना ही चाहिए। दिन के अन्य सत्रों का समय सुविधानुसार बदला जा सकता है। दिन में छोटे बड़े कितने ही सत्र किए जा सकते हैं किंतु दिन और रात दोनों समय 12 से 3 का समय छोड़ देना चाहिए।

यदि व्यक्ति अव्यक्त हो, यात्रा में हो अथवा अन्य किसी भी अपरिचित स्थिति में पक गया हो तो भी नियत समय पर एक माता तो कर ही लेनी चाहिए। नित्य की कड़ी तो बनाए ही रखनी चाहिए। उसमें भी यदि मन स्थिर न हो रहा हो तो उस माता को अपनी

गिनती में नहीं मिलाना चाहिए। इस विषय में कम करने से अधिक करना बेहतर है, यही नियम रखना चाहिए।

पुरस्कार के लिए एक स्थान पर बैठ कर विधि विधान से किया गया ज्ञाप ही गिना जाता है। इसे गुरु मंत्र के समान चलते-फिरते हब समय नहीं करने है। विरोध साधनाओं का आरम्भ सकल के साथ होता है, जिसमें व्यक्ति की संज्ञा, स्थान, समय, तथा उद्देश्य का वर्णन होता है।

सकल में उल्लेख किए जागे वाले उद्देश्य से बहुत अंतर पड़ जाता है। मैं नहीं भ्रष्टाचारमुक्तय मंत्र एक व्यक्ति को स्वास्थ्य लाभ की प्रार्थना के रूप में दे सकता हूँ तथा दूसरे को आध्यात्मिक लाभ के लिए दे सकता हूँ। अथवा दो उद्देश्य इस विचार से एक साथ जोड़े भी जा सकते हैं कि यदि वह व्यक्ति स्वस्थ हो गया तो अपना जीवन आध्यात्म-लाभ के लिए समर्पित कर देगा। अथवा मैं उसके जीवन के लिए अतिरिक्त समय लेकर, उसके उपयोग मुक्ति के उसके लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता दूँ, अथवा चूंकि वह मुक्ति के उद्देश्य से अपनी अन्य सार्वजनिक इच्छाओं का त्याग कर रहा है, अतः उसके पूर्ण स्वाधीन कर्मों का प्रभाव समाप्त हो जाएगा तथा मुक्ति प्राप्ति के

दौरान ही वह व्यक्ति से भी मुक्त हो जाएगा। किसी व्यक्ति के लिए यह ज्ञाप इस उद्देश्य से भी किया जा सकता है कि वह अपनी प्रार्थनाओं से मुक्त होकर इस प्रकार बड़े हुए जीवन काल का उपयोग दूसरों की सेवा में लगाएगा। ऐसी स्थिति में यदि वह अपने जीवन को परसेवा में समर्पित नहीं करेगा तो उसे बड़ा हुआ जीवन काल भी नहीं मिलेगा।

किसी समस्या के समाधान के लिए पुरस्कार करते हुए समस्या के समाधान का तरीका भी निर्धारित करना होता है। सहायक के लिए किसी व्यक्ति के विकल बहुत लंबे समय से मुकदमा चल रहा है और विरोधी पक्ष उससे गहरी झगला मानता है। ऐसी स्थिति में उस व्यक्ति के पास दो विकल्प हो सकते हैं—वह कोस जीत जाए अथवा विरोधी व्यक्ति का हृदय परिवर्तन हो जाए और उनके बीच शत्रुता समाप्त हो जाए। दूसरे विकल्प में समय तो अधिक लगेगा किंतु परिणाम अधिक गहरे तथा स्थायी होंगे। दूसरी ओर यदि कोई किसी ऐसे व्यक्ति का हृदय जीतना चाहता है, जिसकी नागराजगी अस्थाई है तो इस परिवर्तन में कम समय लगेगा।

मैंने ऐसा पाया है कि यदि आप दूसरे व्यक्ति के स्वभाव में परिवर्तन ला कर समस्या का समाधान करते हैं तो

परिणाम बहुत ही अस्थिर होते हैं। उसकी सौमनस्यता को प्रभावित कर आप अपनी तात्कालिक समस्या का समाधान तो कर लेंगे। किंतु संस्कारों का वेग प्रबल होता है और लोग पुनः अपने पूर्व स्वभाव को लौट जाते हैं। मैं ऐसी स्थिति में उसी प्रयोग को पुनः दुहराता रहता हूँ जब तक कि उसके पूर्व सरकार पूर्णतः समाप्त नहीं हो जायें हैं। मुझे अपने शिष्यों में परिवर्तन लाने के लिए ऐसा ही करते हैं।

जब आप किसी व्यक्ति का या किसी परिस्थिति में परिवर्तन लाने के लिए जप करते हैं तो किसी से भी इस विषय में कुछ न कहें। उसके सभी बाहरी प्रिया-कलापों से निराला रहें। उसके साथ प्रसन्नता बतलाएँ। अपनी ओर से मित्रता बढ़ाने का कोई अतिश्रित प्रयास भी नहीं करें। सबसे अच्छा तो यह होगा कि किसी से भी इस विषय में कुछ न कहें। इसे गुप्त रखें। इस विषय में कोई धूमताज भी न करें कि उस व्यक्ति में कोई परिवर्तन आया अथवा नहीं। किसी प्रकार की शिका भी न करें। परंतु कंसल जप से कर्म नहीं चलेगा। आपके अपने कर्म भी उस पवित्रता के अनुरूप होने चाहिए जो आप दूसरे व्यक्ति में चाहते हैं। आप एक शत्रु को और अधिक सौम्य बना कर उसे मित्र में बदल देना चाहते हैं। उसके अंदर शुद्ध तथा श्रेष्ठ गुण उत्पन्न करना चाहते हैं।

अतः आपके अंदर भी मैत्री भाव होना चाहिए। तब तक आपके मन में उसके द्वारा किए हुए अन्याय के प्रति शोक है, उसके अंदर परिवर्तन के लिए प्राथना न करें।

एक बार मैंने किसी कठिन परिस्थिति में पड़े हुए व्यक्ति की सहायता करने के लिए उसी एक मंत्र बताया। उस व्यक्ति को किसी पर बहुत अधिक क्रोध था और यह विचार बराबर उसके जप में इतरोप कर रहा था। इसका परिणाम यह हुआ कि मंत्र का प्रभाव उस स्थिति पर तो नहीं पड़ा अर्थात् उस व्यक्ति पर हुआ जिसके प्रति जप करने वाले के मन में क्रोध था। मुझे उससे मंत्र का जप चोका देने के लिए तनडना पड़ा और एक पुरोहित भी रक्ष कर जप पूर्ण करवाना पड़ा। इसके बाद परिस्थितियों में मनोवांछित परिवर्तन हो गए। अब एक मुक्त को ऐसी किसी भी स्थिति के लिए लगातार संजक रहना होता है अन्यथा किसी को बड़ी हानि भी हो सकती है।

किसी ऐसी स्थिति को चुनारने का प्रयास न करें जिसमें सुधार की कोई संभावना ही न हो। यदि आप जानते हैं कि किसी में व्याधि जराभ्य है तो उसके लिए भूयुज्य करने के प्रयास कम करें। लाभ नहीं है। ऐसी स्थिति में मृत्युंजय अवश्य करना चाहिए, किंतु

उस व्यक्ति की मानसिक शक्ति तथा भुक्ति के लिए प्रार्थना के रूप में। असाध्य व्याधि की स्थिति में व्यक्ति की मानसिक शक्ति के लिए मैं उसे शताक्षर गायत्री का जप करने के लिए कहता हूँ। यदि वह व्यक्ति जप करने की स्थिति में नहीं होता तो मैं उसे इयरफोन की सहायता से उसे मंत्र सुनते रहने को कहता हूँ। जब गुरुदेव ने मुझे व्याधि दूर करने की विधि तथा मंत्र बताया तो साक्षात् किखा बा कि असाध्य बीमारी की अवस्था में मैं इसका प्रयोग किसी पर न करूँ। उन्होंने मुझे बताया, "एक बार मैंने एक असाध्य रोगी पर इसका प्रयोग किया था और इसके परिणामस्वरूप होने वाले बीमारी से खबरने में मुझे सात वर्ष लग गए।" साथ ही इस प्रकार के वरदान देने लोगों को भी नहीं दिए जाने चाहिए जो अपना जीवन अस्वास्थ्य-जिज्ञासा अथवा पर-सेवा में नहीं लगा देना चाहते हैं।

मैंने अपने अनुभव से एक बात और जो जानी है वह यह है कि यदि व्यक्ति किसी विशेष उद्देश्य के लिए आवश्यक मात्रा से अधिक उसी अभ्यास को करता रहे तो भी कभी-कभी प्रयास विफल हो जाता है। यह इसी प्रकार है जैसे कोई बच्चा लगातार खाना माँगता रहे और माँ के खाना देने के बाद भी खाना देने की रट बंद न करे। अब प्रश्न यह है कि यह पता कैसे

चलेगा कि किसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए कितने जप की आवश्यकता होगी। यद्यपि बत सब मन्त्र-शास्त्र की पुस्तकों में लिखा है किन्तु पुनः मेरा अनुभव यही है कि इसकी पूर्ण जानकारी लगातार प्रयास करते रहने से ही होती है।

इस विषय में अपने अंदर के गुरु से भी पूछा जा सकता है। किन्तु ऐसी स्थिति में यह अंतर करना बहुत कठिन हो जाता है कि उत्तर अपने अंदर के गुरु ने दिया है अथवा अपने मूर्ख तथा भ्रमिता अचेतन ने।

जब आप किसी सांसारिक उद्देश्य से मंत्र कर रहे हों तो संकल्प इस प्रकार से होना चाहिए "गुरुधीत्या महात्मनी धीत्यर्थम्" अर्थात् गुरु की प्रसन्नता के द्वारा महात्मनी को प्रसन्न करने के लिए इसके साथ अन्य बातें न लगाएँ जैसे कि मुझे एक लाख रुपए का चेक मिल जाए। इसके स्थान पर अपने लिए शर्त रखें, जैसे कि यदि वेदी मुझ पर प्रसन्न होगी तो मैं उनके दिए हुए वरदान का कुछ हिस्सा दान में दूँगा और उस प्रसाद के उपयोग से मैं अपनी सांसारिक जिम्मेदारियों के बोझ को कम करके दूसरों की निष्काम सेवा में लगूँगा। इसके लिए मैं अपने समय तथा धन का दस प्रतिशत भाग ईश्वर, गुरु, देवता तथा मनुष्यों की सेवा में लगा दूँगा। इस प्रकार के संकल्प के बिना स्थिति

यह होती है कि आप देवताओं से अपना काम करने को तो कहते हैं किंतु बदले में आप उनके लिए कुछ नहीं करते हैं और देवताओं को यह पसंद नहीं है, ऐसी स्थिति में आपको इसका कुछ न कुछ मूल्य चुकाना पड़ता है, अतः उद्देश्य पर अल्पसमयपूर्वक ध्यान दें जहां तक हो सके उसे पवित्र तथा परिष्कृत करें और देवता की जप खे द्वारा सेवा करें।

एक अन्य प्रश्न जो बहुत पूछा जाता है वह यह है कि दिन का कौन सा समय जप के लिए सर्वश्रेष्ठ है। इसका उत्तर है कि जो भी समय आपको अनुकूल पड़ता हो, अधिक है, किंतु निश्चित समय के लिए यह समय प्रातः काल का हो तो अधिक अच्छा होगा।

किसी अनुष्ठान को प्रारंभ करने के लिए कुछ दिन निश्चित होते हैं कोई भी अच्छा ज्योतिषी इस विषय में मदद कर सकता है। योगी के लिए विधि का कोई महत्व नहीं है और मैं भी दूसरों के लिए कोई साधना आरंभ करने से पूर्व ज्योतिषी से परामर्श नहीं करता हूँ। ऐसा कहा भी गया है कि 'ब्रह्मणा सदाकाल सत्रीणां कालश्च सर्वदा'। परंतु इस प्रकार की स्थितियों का लाभ उठाने के लिए स्वयं के अंदर एक स्तर तक पवित्रता का होना आवश्यक है।

स्वयं अध्यास सज्ज करना है। यह जप का सर्वोत्तम प्रकार है परंतु इसमें समय तथा धन दोनों अधिक लगते हैं। तथा साथ आहुति का यह यदि स्वयं भी किया जाए तो इसमें भी सन्निधा, हवन भस्म आदि भी लगभग हजारों रूपए होंगे। इसे भी यदि पुरोहित के द्वारा करवाया जाए तो खर्च और भी बढ़ जाएगा, क्योंकि ये साथ में और भी बहुत प्रकार की पूजा करवाएंगे।

1980 में जब मैं गृहस्थ था, मुझपर 40000 कालश का अभिन्नागत कर्ज था। मैं पहले ही परिणाम तथा आश्रम का भारी खर्च उठा रहा था, जिसने बच्चों की पढ़ाई पोषा तथा मेरी यात्रा का खर्च भी सम्मिलित था। अतः मैं ऐसी स्थिति में कदापि नहीं था कि वह कर्ज चुका सकूँ। इसके लिए हमारे निवास स्थान पर संपातस्थ लक्ष्मीगयत्री का जप हवन के साथ एक अत्यंत योग्य पंडित ने द्वारा कराया गया। तीन से छ महीने के अन्दर अप्रत्याशित रूप से प्राप्त दान से न केवल मेरा कर्ज चरित गया अपितु छोटी से धन से आश्चर्य का उद्देशन भी प्रारंभ हो गया। संन्यास लेते समय उसी धन से मैं अपने गुरुदेव के घरों में देहरादून में बन रहे अस्पताल के निर्माण में सहयोग स्वरूप कुछ ६ लन अर्पित कर सका,

पुष्करावली के लिए एक निश्चित आसन की आवश्यकता होती है और यह संकल्प करना चाहिए कि अनुष्ठान के दिनों में कम से कम एक बार उस आसन पर अवश्य बैठना है। महान साधना के लिए एक कमरा भी अलग किया जा सकता है, जिसमें दो - एक पोमबलिनियों को बराबर प्रकाश के अतिरिक्त यथासंभव अंधरा होना चाहिए। पर्दे गहरे रंग के होने चाहिए तथा यदि बाहरी आवाजों से व्यक्तान फड़ने की सम्भावना हो तो जहाँ तक संभव हो उस स्थान को ध्वनिरोधक बना लें।

यदि किसी विशेष स्थान, आश्रम अथवा संस्थान के लिए आप कुछ करना चाहते हैं तो अनुष्ठान उसी स्थान पर करना लाभकारी होगा। उदाहरण के लिए यदि किसी संस्था को सदस्यों के बीच में संपर्क है तो एक योग्य मार्गदर्शक उसी स्थान पर ऐसा अनुष्ठान करेगा कि उससे एक शांत सामूहिक मनः स्थिति वा निर्माण होगा। यही प्रभाव सी गुने रूप में प्राप्त किया जा सकता है यदि सी सदस्य उसे एक समय में करें।

दूसरी ओर ऐसा अनुष्ठान करने के लिए अपने गुरु को आश्रम में भी जाया जा सकता है। यदि अनुष्ठान की बीच कोई समस्या आए तो वह अतिरिक्त रूप से सहायक होता है क्योंकि उसे अपने गुरु से तत्परा

मार्गदर्शन प्राप्त होता है, गुरु की उपस्थिति स्वयं को अनुशासित करने में भी सहायक होती है।

कूट ऐसे स्थान भी होते हैं, जहाँ कुछ विशेष यंत्रों का अनुष्ठान करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। जैसे, चारणारी का इमशानदेवस भगिर्कर्णिका घाट मृत्युंजय यंत्र के लिए, हिमालय के गङ्गातल क्षेत्र के गोपेश्वर का अणसूया मंदिर इच्छित सातन प्राप्त के लिए दक्षिणवर्त्त का कन्याकुमारी मंदिर इच्छित कर प्राप्ति के उद्देश्य से मृत्युंजय के एक विशेष प्रकार के लिए आँखों की प्याधि ठीक करने के लिए नवान देवी का मंदिर अथवा उसी उद्देश्य से विष्णुसहस्रनाम का पाठ करने के लिए वद्रीनाथ का मंदिर गुरुनाम के विशेष मंत्र की साधना के लिए गङ्गातल में ताक्षकेश्वर मंदिर है।

एक और उल्लेख है जिसका उल्लेख मैं इस व्यासका के कारण करने से बचता हूँ कि इसका गलत अर्थ लगा लिया जाएगा। कोई यज्ञ कोई अनुष्ठान बिना दक्षिण के पूर्ण नहीं होता है। भारत में यह एक साधारण परंपरा है, तथा दूसरी आध्यात्मिक परंपराओं में भी पुरोहित या गुरु को कुछ अर्पित करने का प्रवृत्ति है। पुष्करावली के दौरान अपनी आँख का दस प्रतिशत भाग, यहाँ तक कि कम से कम एक प्रतिशत भाग

आज २२९ देश निर्मित है, या दक्षिण बहुधा फल, धान तथा मिठाई आदि के साथ दी जाती है। जप की समान ही यह भी कोई शीघ्र नहीं है। यदि कोई माह तो अपनी पसंद की किसी स्वयंसेवी संस्था को भी दान दे सकता है। किंतु इशे धन की भावना से नहीं अपितु स्वभाविक प्रेम की भावना से करें। यह धर्म्य होने का ही एक रहस्य है। अपनी आय का एक प्रतिशत तथा हो सके तो दस प्रतिशत निष्काम भाव से गुप्त धन के रूप में दूसरों के लिए दे। इसके बदले में कुछ इच्छा न करें और यह दसगुना होकर आपको वापस मिलेगा। तथापि किसी अनुष्ठान के लिए विशेष तीर पर नियुक्त किए गए पुरोहित के संप्रभ में उसे ही जाने वाली अनिश्चित दक्षिण ऐच्छिक है।

मंत्र जप के साथ उपवास, मीन, तथा ब्रह्मचर्य आदि नियमों के पालन की गहन परवरा रही है। उन्ने समय के लिए कुछ मंसाहारी व्यक्ति शाकाहारी हो जाते हैं। शाकाहारी व्यक्ति प्याज, लहसुन आदि राजसिक तथा तामसिक भोजन से परहेज करने लगते हैं। या वे नमक खाना छोड़ देते हैं, अथवा बिना मसालों के कंयल उबला हुआ भोजन करने लगते हैं। वास्तव में भारत तथा बाह्यैक जैसे कुछ अन्य देशों में लोग यह अवश्य पूछते हैं कि उन्हें अनुष्ठान के काल में जप के साथ किन अन्य नियमों का पालन करना होगा यथा

पश्चिमी देशों में हम इस प्रकार के संकल्प तथा नियमों के विषय में नहीं कहते हैं। किंतु हर गुरु के बृद्ध में ऐसे सिध्य जाने की इच्छा होती है, जो इन नियमों के पालन के विषय में पूर्ण बहुधा यदि व्यक्ति सम्मत् इस प्रकार के नियम पालन का संकल्प न ले तो भी मंत्र साधना के दौरान ऐसे परिवर्तनों के प्रति स्वभाविक सज्जन होता है। व्यक्ति का अनुष्ठान के दौरान बिना किसी प्रयत्न के स्वभाविक रूप से ही जाने, सीने धारित करने तथा यौन क्रियाओं के प्रति रुझान कम हो जाता है। और सब यह परिचित काल आनंददायक अनुभव बन जाता है तथा यौना हुआ अनुभासन प्रतीत होना बंद हो जाता है। परिणामस्वरूप इससे मंत्र साधना की गहनता बढ़ती है तथा साधना के फल में भी अभिवृद्धि होती है।

पुरश्चरण शब्द का अर्थ है पैर को आगे बढ़ाना। जब व्यक्ति इस प्रकार की साधना करता है तो यह उसकी आध्यात्मिक यात्रा में एक बड़ी छलांग लगाने के समान होता है। मेरे गुरु कहा करते थे कि बाह्य जगत में कुछ भी परिवर्तन होने के लः महीने पूर्व शुरू अगर वे परिवर्तन होते हैं। मैंने बहुत ऐसा पाया है कि किसी विशेष पुरश्चरण के परिणामों का बाहरी संसार में कलीभूत होने में छः महीने तक लग सकते हैं। अतः आज जप समाप्त करें और फल से ही किसी परिणाम

की आशा न करें। अपना कर्म को ईश्वर तथा गुरु
को प्रति समर्पित कर दें और इस प्रकार की मनः स्थिति
में रहें जैसे आपने कुछ किया ही न हो। वह सगोचर
महत्सम्पूर्ण है,

परिशिष्ट

परिच्छेद: 1

मंत्र के साथ ध्यान के दो अभ्यास

पहला अभ्यास

मंत्र के साथ ध्यान अभ्यास

1. गीड़ को सीधा रखते हुए, सर, धड़ और गर्दन को सीधा करके बैठ जाएं।
2. अपने मन की सब खीर से छटा कर अपनी गैरता को कंधल सस स्थान तक सीमित करें जहा पर आप बैठे हैं।
3. अपनी चेतना को कंधल चलने स्थान तक सीमित कर ले जेतना स्थान आपूर्ण करीर ने घेर रखा है। सर से पैर तक अपने शरीर को प्रति सम्पत् हो।
4. सम्पत् के सभी आयामों से अपने ध्यान को हटा कर अपनी चेतना को इस एक क्षण में समेट लें।
5. अपने साध को शिथिल करें, अपनी भीहों तथा आंखों को शिथिल करें, अपने नखुनों को शिथिल करें अपने गालों को शिथिल करें, अपने जबड़ों को शिथिल करें, अपने नुह के कोनों

को शिथिल करें अपनी ठोड़ी को शिथिल करें अपनी गर्दन को शिथिल करें, अपनी भुजाओं को शिथिल करें अपने हाथों को शिथिल करें अपनी अंगुलियों को शिथिल करें अपनी अंगुलियों के पोरों को शिथिल करें अब धीमी गति से श्वास ले मानों आपकी अंगुलियों के पोरों से श्वास का प्रवाह हो रहा है।

6. अपनी अंगुलियों के पोरों को शिथिल करें, अपनी अंगुलियों को शिथिल करें, अपने हाथों को शिथिल करें, अपनी निचली भुजाओं को शिथिल करें, अपनी छपटी भुजाओं को शिथिल करें, अपने पंखों को शिथिल करें, अपने सीने को शिथिल करें, अपने हृदय मंडल को शिथिल करें अब धीमी गति में सहज प्रवाह में श्वास लें और छोड़ें।
7. अपने पेट को शिथिल करें, अपने नाभि मंडल को शिथिल करें, अपने सदर क्षेत्र को शिथिल करें, अपनी जंघायों को शिथिल करें, अपनी पिकलियों को शिथिल करें, अपने पैरों को शिथिल करें, अपने पैरों की अंगुलियों को शिथिल करें, और सांस लें इस प्रकार सांस लें मानों सांस का प्रवाह आपके पूरे शरीर में हो रहा है सर से पैर तक और पैर से सर

क. पीछे गले से तथा कोमलता भूँक पूरे शरीर में श्वास प्रवाहित हो रही है।

- 8 अपने पैरों की अंगुलियों को शिथिल करें, अपने पैरों को शिथिल करें, अपने टखनों को शिथिल करें, अपनी पंजलियों को शिथिल करें अपने घुटनों को शिथिल करें, अपनी जंघाओं को शिथिल करें अपने उदर मंडल को शिथिल करें अपने नाभि क्षेत्र को शिथिल करें, अपने पेट को शिथिल करें, अपने हृदय मंडल को शिथिल करें, अपने सीने को शिथिल करें, अपने कंधों को शिथिल करें, अपनी उपरी भुजाओं को शिथिल करें, अपनी कोहनी को शिथिल करें अपनी निचली भुजाओं को शिथिल करें अपनी कलाईयों को शिथिल करें, अपनी निचली भुजाओं को शिथिल करें, अपनी कोहनी को शिथिल करें, अपनी उपरी भुजाओं को शिथिल करें, अपने कंधों को शिथिल करें, अपनी गर्दन को सीधा रखते हुए घर्दन की भाँसपेशियों को शिथिल करें, अपनी टाँगों को शिथिल करें अपने जबड़ों तथा भूँह के फोनों को शिथिल करें, अपने कपोलों को शिथिल करें, अपने नाथुनों को शिथिल करें, अपनी आँखों तथा भौंहों को शिथिल करें, अपने नथों को शिथिल करें, अपने शीर्ष भाग को शिथिल करें, साँस को इस

प्रकार धीरे-धीरे अंदर लें और छोड़ें जैसे आपके पूरे शरीर में श्वास प्रवाहित हो रही हो साँस की गति मंद तथा सहज होगी बाहिए और उसमें किसी प्रकार का व्यवधान न हो।

- 9 अपने पेट तथा तनुपटीय पेशी के धीरे-धीरे श्वास के साथ चलने तथा गिरने पर ध्यान लगाएँ देखें कि किस प्रकार से जब आप साँस अंदर लेते हैं तो यह सारा शिथिल हो जाता है और जब आप साँस छोड़ते हैं तो संकुचित होता है श्वास की सहज गति को साथ होने वाली इस प्रक्रिया को ध्यान से देखें।
- 10 तनुपटीय श्वास पर ध्यान दें।
- 11 अपने मंत्र को जाने दें मंत्र का आना सहज सरल तथा स्वाभाविक होना चाहिए। प्रत्येक श्वास तथा प्रश्यास के साथ मंत्र को जाने दें, जिसकी बार भी यह आए। यदि यह श्वास प्रश्यास की लय में होता है तो ठीक है अन्यथा इसका प्रयास न करें। प्रक्रिया का सहज तथा स्वामिगता होना अधिक महत्वपूर्ण है।
- 12 धीमी तथा सहज गति से श्वास लेंते हुए उसके प्रवाह तथा स्पर्श को अपने नथुनों में अनुभव करिए आपकी श्वास में कोई झटका, रुकावट

या आवाज नहीं होगी चाहिए। श्वास का स्पर्श अपने नथुनों में अनुभूत करते हुए मंत्र को चलने दें। मंत्र श्वास के साथ जिस प्रकार से भी समायोजित हो रहा हो, श्वास में कहीं बाध आरहा हो अथवा कहीं श्वासों में विभाजित होकर आ रहा हो, उसमें ध्यान न डालें।

13 यदि आपका मस्तिष्क भटकता है तो पुनः अपने कमर और गर्दन को सीधा करें। अपने पैर, कंधों तथा घुटने को स्थिर करें। अपने जबड़े तथा मांसे को स्थिर करें। पुनः तृतीय श्वास पर ध्यान दें।

14 पुनः श्वास का प्रवाह एवं स्पर्श नथुनों पर अनुभव करें। मंत्र को उसकी सहज लय एवं गति में श्वास के साथ समायोजित होने दें।

15 अब आप श्वास पर ध्यान देना बंद कर सकते हैं। सहज, सरल तथा सुविधापूर्ण तरीके से मंत्र को आने दें। मन को मंत्र को स्मरण करने दें।

16 अपने मस्तिष्क को ऐसा करते हुए देखें।

17 मंत्र से अपना ध्यान न हटाएं, स्वयं को स्थिर रखें। मन में मंत्र को आने दें।

18 अब सभी प्रयास छोड़ दें। केवल मन में एक मौन, स्थिरता तथा शांति बनाए रखें।

19 इस विश्रांतिदायक मौन में पुनः मंत्र को लटने दें। निरंतर.....

20 पुनः श्वास के स्पर्श एवं प्रवाह को अपने नथुनों में स्पर्श करें, मानों आपकी श्वास एवं मंत्र आपके मौन रूपी सरोवर से निकलने वाली शांत धारा हों।

21 श्वास के प्रवाह को देखें, मंत्र की उपस्थिति को देखें।

22 अब धीरे से श्वास एवं मंत्र से बिना संपर्क किए, अपनी हथेलियों से अपनी आंखों को ढक लें। अंतर्मुखी रहते हुए अंतर्मुखी रहते हुए ही धीरे से हथेलियों से बंद रखते हुए अपनी पलकें खोलें। शांति के इस अनुभव का आनंद लेते हुए हाथों को हटा लें।

दूसरा अभ्यास:

गंध के साथ एक मिनट का ध्यान-अभ्यास

सबसे पहले श्वास की सहायता से नाक को अपने शरीर का केंद्र मानें और तनुपटीय श्वास प्रवाह पर ध्यान दें।

इस अभ्यास का मुख्य बिंदु अभ्यास के बीच में एक या दो मिनट के लिए किसी भी बाहरी विचार को अंदर न आने देना है।

आब संकल्प करें कि व्यवधानकारी किसी भी विचार को अपने में नहीं आने देंगे।

- 1 एक मिनट के लिए श्वास को इस प्रकार अनुभव करें मानों आपका पूरा शरीर सर से पांव तक सांस ले रहा हो।
- 2 नाभि बौंद में श्वास का अनुभव करें एक मिनट तक।
- 3 नाक के निचले हिस्से से नाभि केंद्र के बीच श्वास के प्रवाह का अनुभव करें एक मिनट तक।
- 4 नाड़ी शोधन करें।

- 5 सक्रिय नथुने में एक मिनट के लिए श्वास को अनुभव करें।
- 6 एक मिनट के लिए श्वास को दूसरे नथुने में अनुभव करें।
- 7 दो मिनट तक श्वास को दोनों नथुनों में अनुभव करें।
- 8 श्वास के प्रवाह को दो मिनट तक दोनों नाड़ियों के माध्य सुषुम्ना में अनुभव करें।
- 9 दो मिनट तक अपने मन में मंत्र को घुमते हुए सुषुम्ना से श्वास लें।
- 10 दो मिनट तक मंत्र को केवल दोनों भौहों के मध्य आज्ञा चक्र में अनुभव करें।
- 11 एक दीर्घाई मिनट तक पूर्ण मौन का अनुभव करें।
- 12 एक मिनट के लिए मंत्र के साथ दोनों नथुनों से श्वास के प्रवाह का अनुभव करें।
- 13 अपनी आंखें खोले और एक मिनट तक श्वास पर ध्यान देंते हुए मंत्र को सुनें।
- 14 शरीर को हिलारें झुलारें और विश्राम की स्थिति में आएं।

परिशिष्ट: 2

विशेष अध्ययन में सहायक पुस्तकें

- 1 मंत्र की विशेष व्याख्या के लिए देखें
Mantra and Meditation लेखक -स्वामी
वेद भारती
- 2 दो समानांतर पुस्तकें, जिनमें व्यक्तित्व रूपांतरण
पर जप के प्रभाव की विशेष रूप से दर्शाया
गया है - *In Quest of God; The Saga of
an Extraordinary Pilgrimage* लेखक स्वामी
शमदास तथा *The Way of a Pilgrim*
- 3 विस्तृत व्याख्या के लिए देखें *Special Mantra*
लेखक स्वामी वेद भारती

मंत्र विज्ञान

दीक्षा एवं अभ्यास

मंत्र एक शक्ति, एक अक्षर अथवा ध्वनियों का समूह होता है। इसकी सार्थकता इसके अर्थ में नहीं अपितु अक्षरों की ध्वन्यात्मक स्पंदन में होती है। यह शक्तिशाली को एकाग्रता का केंद्र प्रदान करता है तथा व्यक्ति को उसकी आंतरिक स्थिति के प्रति राजग होने में मदद करता है। यह व्यक्ति के स्व को पहचानने तथा आंतरिक तथा बाह्य संसार में सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है।

मंत्र एक मित्र की समान होता है, जो एकाग्र होने में शक्तिशाली को मदद करता है और धीरे धीरे वाक्य को भीन की गहन स्थिति में अंतर्निहित चेतना की केंद्र की ओर ले जाता है। यह आत्मा की मृत्ति पर बोया गया आध्यात्मिक बीज है। यह एक ऐसा फलप्रदर्शक है, जो व्यक्ति को चेतना के बहुत से स्तरों में ले जाता है और अंततः उसे उस बिंदु पर पहुंचा देता है, जहाँ व्यक्तिगत चेतना तथा परम चेतना का मिलन होता है।

ध्यान के समय सदैव ध्यान में ही रह कर मंत्र का प्रयोग करें। अन्य समय में आप इसका प्रयोग संयोजन या अचेतन भाव से कर सकते हैं। समय के साथ आप मंत्र को अपने दैनिक जीवन में ही अपना पथ प्रदर्शक पाएंगे।



Himalayan Yoga
Publications Trust

Sri Yogi Bala Krishna (SRK)
Vijaya Khandi Yashwantrao Road, Rushikesh-249201 India
Tel : +91 171 245 8010, Fax : +91 171 245 8011
Email: info@himalayapublications.org
www.himalayapublications.org

